

THE

MAN'S

GUIDE

TO

WOMEN

Scientifically Proven
Secrets from the
“Love Lab” About What
Women *Really* Want

John Gottman, PhD

Julie Schwartz Gottman, PhD

Douglas Abrams, Rachel Carlton Abrams, MD

Table of Contents

शीर्षक पेज

अं त्रस्तु

परिचय: लव लै ब केरहस्य

भाग एक: एक महिला को समझना

अध्याय 1: महिलाएं वास्तव में क्या चाहती हैं

अध्याय 2: उसकी अपनी सोच

भाग दो: एक महिला को डेट करना

अध्याय 3: मेरी कमर पढो

अध्याय 4: पहली छाप

भाग तीन: एक महिला के साथ रोमांस करना

अध्याय 5: अपनी पहल करना

अध्याय 6: क्या वह सिर्फ एक अनौपचारिक संबंध से बढ़ेगा?

भाग चार: एक महिला के साथ प्रेम करना

अध्याय 7: छवि ही सब कुछ है

अध्याय 8: उसका शरीर एक अद्भुत दुनिया है

अध्याय 9: अपना सर्वश्रेष्ठ रूप प्राप्त करना

भाग पाँच: एक महिला के साथ रहना

अध्याय 10: लड़की की तरह लड़ना सीखो

अध्याय 11: जूते खीदने में इतना समय क्यों लगता है

अध्याय 12: हमेशा के लिए सबसे अच्छे दोस्त

भाग छह: जीवन भर एक महिला से प्यार करना

अध्याय 13: क्या वह वही है?

अध्याय 14: प्रकृति माँ

अध्याय 15: साथ रहना

स्वीकृतियाँ

एं इनोव्स

ले खकों के बो में

कॉपीराइट

अं तर्हस्तु

परिचय: लव लै ब केरहस्य

भाग एक: एक महिला को समझना

अध्याय 1: महिलाएं वास्तव में क्या चाहती हैं

अध्याय 2: उसकी अपनी सोच

भाग दो: किसी महिला को डेट करना

अध्याय 3: मेरी कमर पढ़ो

अध्याय 4: पहली छाप

भाग तीन: एक महिला के साथ रोमांस करना

अध्याय 5: अपनी पहल करना

अध्याय 6: क्या वह सिर्फ एक अनौपचारिक संबंध से बढ़ेगा?

भाग चार: एक महिला के साथ प्रेम करना

अध्याय 7: छवि ही सब कुछ है

अध्याय 8: उसका शरीर एक अद्भुत दुनिया है

अध्याय 9: अपना सर्वश्रेष्ठ रूप प्राप्त करना

भाग पाँच एक महिला के साथ रहना

अध्याय 10: लड़की की तरह लड़ना सीखो

अध्याय 11: जूते खींचने में इतना समय क्यों लगता है

अध्याय 12: हमेशा के लिए सबसे अच्छे दोस्त

भाग छह: जीवन भर एक महिला से प्यार करना

अध्याय 13: क्या वह वही है?

अध्याय 14: प्रकृति माँ

अध्याय 15: साथ रहना

आभार

एंड नोट

लेखकों के बारे में

परिचय

लव लै ब केरहस्य

एक कु ख्यात अफवाह फै लरही है कि पु स्त किताबें नहीं खीदते हैं ।

अगर आप पु स्त हैं और आपने यहकिताब खरीदी है (या उधार ली है), तो बधाई हो! आप एक अग्रणी हैं । रूढ़ियों को तोड़ने वाले पु स्तों में से एक। एक ऐसे सौजो जल्द ही हीरो बनने वाले हैं और जानते हैं कि हर महिला को कै सा पु स्त चाहिए। अगर आपकी प्रेमिका या पत्नी ने यहकिताब खरीदी है और आपके बे डसाइड टे बलरफ़ख दी है, तो कोई बात नहीं। आपने इसकिताब के लिए अपनी मेहनत की कमाई खर्च नहीं की, लेकिन इसमें लगाया गया आपका ह समय आपको ज़रूर लाभ दे गा।

अगर आप एक महिला हैं और इस किताब को पढ़ रही हैं, तो हमें खुशी है । हम समझ सकते हैं आपकी क्या मंशा हो सकती है । शायद आप इस गाइड की सटीकता की जांच करना चाहती हैं और फिर इसे अपने जीवनसाथी को देना चाहती हैं (और संभवतः अपने भाई बेटे दोस्त, पड़ोसी या पालतू जानवर को भी; माफ कीजिए, हम आपके पालतू जानवर की मदद नहीं कर सकते)। हम आपको आश्चस्त करना चाहते हैं कि हमने आपके लिए यह जांच पूरी कर ली है, क्योंकि पु स्तों के लिए यह गाइड दो उच्च योग्य महिला चिकित्सकों द्वारा सह-लिखित है, जिन्होंने इसकी गहन जांच की है ।

हम आपके जीवन साथी के लिए भी आवाज़ उठाना चाहते हैं और आपको उनके एक छोटे से रहस्य से अवगत कराना चाहते हैं स्त्रीत्व की विशाल रहस्यमयी दुनिया में, वह बुरी तरह खोया हुआ और भ्रमित है, और अधिकांश पु स्तों की तरह, रास्ता पूछने से क़त्त है । हम आलोचना या बेफ़ाई नहीं कर रहे हैं । पु स्त यह बात खुलकर स्वीकार करते हैं स्त्रियाँ रहस्यमयी होती हैं । (पु स्तों, क्या हम सही हैं?) आपका साथी आपको प्यार करना, आपको खुश रखना और यह सुनिश्चित करना चाहता है कि आप हमेशा के लिए उसे (और केवल उसे) चाहें और उसकी चाहत रखें । वह आपसे कम झगड़ना चाहता है वह आपके साथ ज़्यादा समय बिताना चाहता है । वह जानना चाहता है कि आपका दिमाग कै से काम करता है, किस बात से आपका दिल ज़ोर से धड़कता है और वह आपके लिए कै सा पु स्त बनना चाहता है । इसलिए निश्चित रहें, और बेझिझक इस किताब को भी पढ़ें । लेकिन फिर इसे अपने जीवन साथी को दें, या रिमोट के नीचे या उसकी कार में, या उसके लूनबॉक्स में रख दें, अगर ज़रूरत पड़े तो। या फिर आप उसे प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वह खुद बाहर जाए और साहसपूर्वक किताबों की दुकान तक जाकर अपने लिए एक किताब खरीद ले ।

अब बात करते हैं पुष्पों की। हमें कुछाज़ पता हैं, और हम उन्हें आपके साथ साझा करने जा रहे हैं। हमने इस किताब को पढ़ने और इस्तेमाल करने में आसान गाइड के रूप में लिखा है। हमने इसे मनोरंजन बनाने की भी कोशिश की है और जहाँ तक संभव हो, इसमें चित्र और कार्टून शामिल किए हैं, क्योंकि कभी-कभी एक तस्वीर हजार (या कम से कम कुछ शब्दों के) बराबर होती है। और भला किसे कार्टून पसंद नहीं होता?

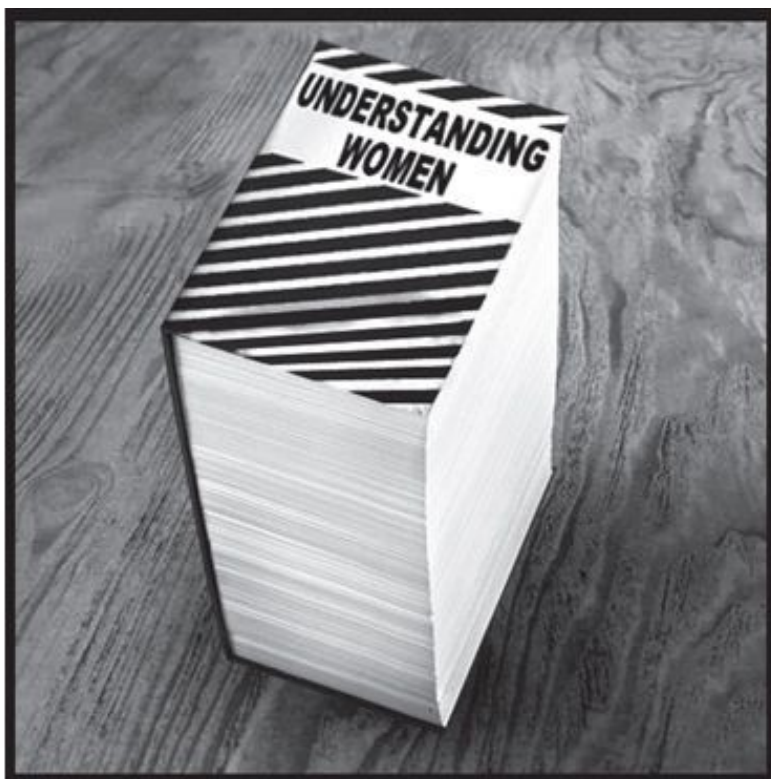
तो सुनिए, एक ज़रूरी खबर: पुष्पों, आपके पारिवारिक रिश्ते को बनाने या बिगाड़ने की शक्ति है। बिल्कुल सही। शोध से पता चलता है कि रिश्ते में पुष्पों का व्यवहार ही एक सफल और असफल रिश्ते के बीच का सबसे महत्वपूर्ण अंतर होता है। इसका मतलब यह नहीं है कि महिलाओं को अपनी भूमिका निभाने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन आंकड़े सुझाते हैं कि पुष्पों के कार्य ही वह मुख्य कारक हैं जो रिश्ते की सफलता या असफलता तय करते हैं। यह विडंबना नहीं है क्योंकि रिश्तों पर लिखी गई ज्यादातर किताबें महिलाओं के लिए होती हैं। यह तो कुछ ऐसा ही है जैसे किसी गलत मरीज़ का ऑपरेशन करने देना।

तो भले ही आप इस बात पर अफ़सोस करते हों कि आपको समझ नहीं आता कि औरतें ऐसा व्यवहार क्यों करती हैं, ऐसा क्यों सोचती हैं, ऐसा क्यों बोलती हैं, और शायद आप अपनी नाकामी के लिए उन्हें ही ज़िम्मेदार ठहराते हों— सच तो यह है कि सबसे ज्यादा मायने आपका व्यवहार और आपका सोचने का तरीका रखता है। दुनिया भर के घर में बैठे लोग अपनी नाकाम कीशिशों के मलबे में पड़े अकेले से भरे पड़े हैं जो सोचते रहते हैं कि औरतों में क्या कमी है। हम नहीं चाहते कि आपका भी यही हाल हो। हम आपको यह नहीं बताने वाले कि औरतों में क्या कमी है— हम आपको यह समझाने वाले हैं कि अतीत में आपसे कहाँ गलती हुई होगी। औरतों के मामले में देखा तो ज़ीरो होते हैं या हीरो। और हम जानते हैं कि आप इनमें से कौन सा बनना चाहेंगे।

ध्यान दें: यह महिलाओं को बिस्तर पर लाने का कोई मार्गदर्शक नहीं है। ऐसी बहुत सी किताबें मौजूद हैं और उनमें से अधिकतर सतही धोखे पर आधारित हैं जिनसे किसी भी प्रकार का स्थायी या संतोषजनक रिश्ता नहीं बनता। यह किताब निश्चित रूप से आपको महिलाओं को आकर्षित करने और संतुष्ट करने में मदद करेगी लेकिन हमारा लक्ष्य आपको जीवन भर महिलाओं के साथ सफल होने में मदद देना है। सभी शोध अध्ययनों से पता चलता है कि जो पुरुष खुशहाल और स्वस्थ रिश्तों में होते हैं वे अधिक पैसा कमाते हैं अधिक यौन संबंध बनाते हैं, विश्वास करें या न करें, विवाहित पुरुष आमतौर पर अविवाहित पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक और बेहतर यौन संबंध बनाते हैं अधिक जीते हैं कम पुरानी बीमारियों

से ग्रस्त होते हैं और बुढ़ापे में उनकी मानसिक स्थिति में सुधार होता है— यानी वे अपना मानसिक संतुलन नहीं खोते। इसलिए, बेझिझक इस किताब का उपयोग किसी महिला को अपने बिस्तर पर लाने के लिए करें, सीधे रोमांस और प्रेम करने से संबंधित अध्यायों पर जाएँ। लेकिन अगर आप उसे अपने साथ रखना चाहते हैं और अपना बुढ़ापा अकेले औपरी तरह से भ्रमित होकर इधर-उधर भटकते हुए नहीं बिताना चाहते, तो महिला के मन और हृदय को समझने वाले अध्यायों को पढ़ें और जीवन भर उससे प्रेम करने वाले अध्याय को भी पढ़ें।

अगर किसी भी महिला का दिल जीतने के लिए कुछ आसान तरीके होते तो यह बहुत सरल होता, लेकिन ऐसा नहीं है। महिलाएं जटिल होती हैं। हर महिला अलग होती है, और यही कारण है कि हर महिला इतनी आकर्षक होती है। यह किताब आपको रिश्तों में अक्सर आने वाली उलझन और भ्रम को दूर करने में मदद करेगी। हम जानते हैं कि महिलाओं के लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है और वे एक पुरुष से सबसे ज्यादा क्या चाहती हैं। इस गाइड को पढ़ें और हम वादा करते हैं कि आप अपने और अपनी पार्टनर के लिए एक अधिक संतोषजनक रिश्ता बना पाएंगे।



हमें कै से पता चलेगा

डॉ. जॉन गॉटमै नवह व्यक्ति हैं जो 94 प्रतिशत सटीकता के साथ यह भविष्यवाणी करने में सक्षम हैं कि कोई दं पति तलाक ले गा या नहीं। वैज्ञानिक प्रयोगशाला उनके ज्ञान का प्रमुख स्रोत है।

जॉन एक शोधकर्ता हैं, और उनकी पत्नी, डॉ. जूली श्वर्ट्ज गॉटमै न एक नै दैनिक मनोवैज्ञानिक हैं जिन्होंने दुनिया भर में दं स्त्रियों के रिश्तों को मजबूत करने के लिए जॉन के साथ मिलकर काम किया है। डौग और राहेल अं संगता और जुनून सअं तराष्ट्रीय स्तर पर बेस्टसेलिंग पुस्तकों के सहित खक हैं और राहेल एक चिकित्सक हैं जो अपने नैसर्गिक अनुभव का उपयोग करके अपने चिकित्सा अभ्यास में कई महिलाओं और पुरुषों को उनके दिल और शरीर दोनों को स्वस्थ करने में मदद करती हैं।

जॉन न केवल विश्व के अग्रणी विवाह शोधकर्ता हैं, बल्कि जूली से मिलने से पहले भी उनके कई महिलाओं के साथ संबंध बेहद अच्छे रहे हैं। हम इस बात को धीरे-धीरे स्पष्ट करना चाहते हैं महिलाओं के साथ उनका इतिहास ज्यादातर असफल संबंधों की लाशों से सज्ज है। डग भी जन्म से डॉन जुआन नहीं थे, हालांकि उन्होंने अंततः उस सिद्ध व्यभिचारी पर एक उपन्यास लिखा, जिसका अनुवाद हुआ और दुनिया भर में पढ़ा गया।

तो अगर जॉन और डग दोनों ही महिलाओं के बारे में गुप्त ज्ञान लेकर दा नहीं हुए थे तो वे क्रमशः लगभग 30 और 29 वर्षों तक अद्भुत महिलाओं से विवाहित रहने में कैसे कामयाब रहे हैं

यह बात जितनी बार कही जाए कम है: ये दोनों किसी भी तरह के प्रेम गुरु नहीं हैं। हिसाओं के बारे में जो कुछ भी वे जानते हैं वह उन्होंने कठिन परिश्रम से सीखा है और जॉन के मामले में यह सब उन्होंने 40 से अधिक वर्षों तक वास्तविक जीवन के जोड़ों का अध्ययन करके सीखा है।

इस पुस्तक में दिया गया मार्गदर्शन वास्तविक जीवन के शोध और वास्तविक रिश्तों पर आधारित है—कुछ बुझ, कुछ ठीकठाक और कुछ बेहतर। इस जानकारी का बड़ा हिस्सा चिकित्सा जगत के लिए नया है। पहले रिश्तों पर लिखने वाले चिकित्सकों ने केवल परेशान जोड़ों को ही देखा था इसलिए वे अच्छे रिश्तों की अपनी कल्पनाओं पर निर्भर रहते थे। उन्हें यह नहीं पता था कि वास्तव में बेहतर और खुशहाल रिश्तों में रहने वाले पुरुष अपने पार्टनर के साथ कैसे व्यवहार करते हैं। किन्तु हमें यह पता है।

उनके पास लगभग लैब नहीं थी।

करते हैं।

प्रयोगशाला के अंदर

वाशिंगटन विश्वविद्यालय के एक छोटे से अर्थमें ट में स्थित प्रयोगशाला में, जिसे मीडिया ने "लव लैब" का नाम दिया, जॉन (और बाद में जूली) ने जोड़ों का अध्ययन करने के लिए कई अलग-अलग तरीकों का इस्तेमाल किया। उदाहरण के लिए, उन्होंने कम से कम 8 घंटे अलग रहने के बाद उनके दिन के बारे में बातचीत करते हुए उनका वीडियो बनाया, उन्हें झगड़ते हुए देखे उन्हें सुखद विषयों पर बात करते हुए देखा और उन्हें इस छोटे से अर्थमें ट में छूट दिन साथ बिताते हुए भी देखा। जब अपने दिन की घटनाओं या अपने बीच के झगड़ों पर चर्चा करते थे तो वे वीडियो टाइम कोड के साथ सिंक्रनाइज़ करके उनके दिल की धड़कन, रक्त प्रवाह, सांस लेने की गति, पसीना और हिलने-डुलने की गति को मापते थे। उन्होंने उन्हें अपना वीडियो टेप दिखाया और उनसे पूछा कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और कभी-कभी उन्हें टेप दोबारा दिखाया और अपने साथी की भावनाओं का अनुमान लगाने के लिए कहा।

उन्होंने पलकपल के अंश में उनके चेहरे के स्वरूप-भाव, आवाज का लहजा, शब्द, इशारे, सकारात्मक भावनाएं (जैसे स्नेह, स्नेह हास्य और समझ) और नकारात्मक भावनाएं (जैसे निराशा, आहत, क्रोध और उदासी) को रिकॉर्ड किया। उन्होंने उनकी आलोचना, तिरस्कार, बचाव की भावना, चुप्पी साधना और कई अन्य प्रकार की बातचीत को भी दर्ज किया।

फिर उन्होंने प्रत्येक दंष्ट्रि से उनके रिश्ते के इतिहास और दर्शन के बारे में साक्षात्कार लिया। उन्होंने प्रत्येक व्यक्ति से क्रोध, दुख और भय से संतुष्ट उनके अपने भावनात्मक इतिहास के बारे में भी साक्षात्कार लिया।

इन सभी आकलन के बाद उन्होंने 1 से 3 साल तक इंटरव्यू किया और फिर उनसे दोबारा मिले। फिर दोबारा, और फिर बार-बार। अब तक वे और जूली 20 वर्षों तक जोड़ों का अनुसंधान कर चुके हैं उनके जीवन के हर पड़ाव पर, नवविवाहित जीवन से लेकर पालन-पोषण के दौर तक, बुढ़ापे तक। उन्होंने मध्य जीवन, सेवानिवृत्ति और उसके बाद भी जोड़ों का अनुसंधान किया है—कुछ तो अस्सी वर्ष की आयु तक भी पहुँच चुके हैं।

उन्होंने हर तरह के रिश्तों में खुशहाल जोड़े देखे और दुखी जोड़ों को अलग होते या दुख में साथ रहते हुए भी देखा है। इनमें से कुछ जोड़े बेहिसाब और अंतर्गत संबंध चाहते थे। कुछ दूसरे से अधिक स्वतंत्रता और अधिक अलगाव चाहते थे। कुछ जोड़े बहुत झगड़ते और कुछ झगड़ों से पूरी तरह बचते थे।

पिछले 40 वर्षों में, उन्होंने 3,000 से अधिक जोड़ों को देखा है और इन वास्तविक जोड़ों ने उन्हें रिश्तों में पुरुषों और महिलाओं के व्यवहार और महिलाओं की वास्तविक अपेक्षाओं के बारे में सब कुछ सिखाया है। संक्षेप में, वे लैब के रहस्य हर पुरुष के लिए जानने योग्य हैं और ये वे रहस्य हैं जो सुनिश्चित करेंगे कि आप हीरो बनें, ज़ीरो नहीं।

अब पुरुषों के लिए कमर कसने और यह समझने का समय आ गया है कि महिलाएं उनसे क्या चाहती हैं और उन्हें क्या चाहिए, इसे सर्वोत्तम तरीके से कैसा पूरक किया जाए, और जीवन भर एक महिला के साथ खुशहाल और प्रेमपूर्ण संबंध बनाए रखने के लिए क्या आवश्यक है। इस पुस्तक में हम आपको आकर्षण, डेटिंग, संबंध बनाने और एक महिला के साथ रोजमर्रा के जीवन के रहस्यों से अलग कराएंगे। हम उनके शरीर का विश्लेषण करेंगे और उनकी शारीरिक भाषा को समझेंगे। और शुरुआत करने का सबसे अच्छा तरीका है सीधे मुद्दे की जड़ तक जाना और आपको यह बताना कि महिलाएं एक पुरुष से सबसे अधिक क्या चाहती हैं।



एक महिला को समझना

अध्याय 1

वास्तव में महिलाएं चाहती क्या हैं

एक महिला के दिल को समझना

वह महान प्रश्न जिसका उत्तर आज तक नहीं दिया गया है और जिसका उत्तर मैं भी नारी आत्मा पर अपने 30 वर्षों के शोध के ब्रजू द अभी तक नहीं दे पाया हूँ वह है "एक महिला क्या चाहती है?"

-सिगमंड फ्रायड

महिलाओं को समझने की कोशिश करना नौ नंबरिंग को सूँघने की कोशिश करने जैसा है।

—विल फेरेल

महान खगोल भौतिक विज्ञानी और ब्रह्मांड के कुछ सबसे ब्रह्म रहस्यों को सुलझानेवाले स्टीफन हॉकिंग से हाल ही में पूछा गया कि वे सबसे ज्यादा किस बारे में सोचते हैं। उनका जवाब हमारे लिए कोई आश्चर्य की बात नहीं थी। कौन सी वैज्ञानिक पहेली हॉकिंग की प्रतिभा को भी उलझा देती है उन्होंने कहा "महिलाएं। वे एक पूर्ण रहस्य हैं।"

अगर हॉकिंग, फ्रायड और फेरेल जो हमारे समय के दो महानतम वैज्ञानिक और एक सबसे हास्य कलाकार हैं, महिलाओं को नहीं समझ सकते, तो आम आदमी के लिए क्या उम्मीद है? वह महिलाओं की इस पेचीदा दुनिया को कैसे समझे श्राइस रहस्य को सुलझाने के लिए सबसे पहली बात जो आपको जाननी चाहिए, वह सरल है: सभी महिलाएं अद्वितीय हैं। जी हाँ उनमें से एक खास है। अंततः लक्ष्य दुनिया का सबसे महान प्रेमी प्रेमी या पति बनना नहीं है, बल्कि अपनी साथी का सबसे महान प्रेमी प्रेमी या पति बनना है। संक्षेप में, यहां आपकी महिला की इच्छाएं और जरूरतें हमारे प्रयोगशाला के आंकड़ों से मेल नहीं खातीं, यहां अपनी साथी की बात सुनें। उसकी सच्चाई ही एकमात्र सच्चाई है जो मायसेखती है। फिर भी, यह पुस्तक आपको सीखने की प्रक्रिया को तेज करने में मदद करेगी क्योंकि हमारे शोध से यह भी पता चलता है कि महिलाएं खेल्ने काम करने, सपने देखने और प्यार करने के तरीकों में कुछ समानताएं रखती हैं, और यही वो रहस्य हैं जिन्हें हम आपके साथ साझा करना चाहते हैं। दूसरी बात जो आपको जाननी चाहिए वह यह है कि यह उतना जटिल नहीं है जितना आप सोचते हैं।

कल्पना कीजिए कि आप किसी विदेशी धरती पर पर्यटक हैं, और यह किताब उस सं प्रभु देश के दिल, दिमाग और शरीर की सैर कराने वाली आपकी मार्गदर्शक है। किसी भी विदेशी धरती पर जाने की तरह, आप पूरी तैयारी के साथ जाना चाहेंगे— यात्रा संबंधी सलाह, ज़रूरी सामान पैक करें, भाषा सीखें और संस्कृति, इतिहास और रीति-रिवाजों के बारे में जितना हो सके उतना जानें। यूँ तरह से घुलमिल जाना। आप उस देश के कानूनों को भी जानना चाहेंगे आपको पता होना चाहिए कि अपराध क्या होता है और उसके क्या दंड हैं मिडनाइट एक्सप्रेस की तरह सोचिए। कोई भी विदेशी देश में जेल नहीं जाना चाहता। महिलाओं का देश भी इसका अपवाद नहीं है।



वह एक चीज़ जो सभी महिलाएं एक पुरुष में ढूंढती हैं महिलाएं किसी पुरुष में सबसे पहले क्या ढूंढती हैं सिक्स-पैक एब्स्ट्रैक्ट लाखों रुपये का बैंक खाता सफेद घोड़े सवार एक लंबा आकर्षक पुरुष? नहीं, नहीं, और नहीं। महिलाएं सबसे पहले जो चीज़ ढूंढती हैं वह है: भरोसे मंद होना। जी हां भरोसे मंद होना। अब इससे पहली आप यह सोचकर अपनी

पीठ थपथपाएं और किताब बंद कर दें कि वह जानती है कि आप भरोसे में हैं एक बार फिर सोचें। भरोसे में होने का मतलब सिर्फ यह नहीं है कि आप धोखे बाज हैं या नहीं या अगर आप किसी लंबे समय के रिश्ते में हैं तो क्या आप कभी बेवफा रहे हैं या नहीं। हालांकि ये चीजें भरोसे में होने के लिए बुनियादी और महत्वपूर्ण हैं, लेकिन ये काफी नहीं हैं।

डेटिंग और वैवाहिक संबंधों में भरोसे में होने का मतलब यह है आप वही हैं जो आप कहते हैं और आप वही करते हैं जो आप बोलते हैं। यह विश्वसनीयता, जवाबदेही और अपने वास्तविक स्वरूप में उपस्थित होने (लेकिन अच्छी स्वच्छता के साथ) के बारे में है। भरोसे में होना इतना महत्वपूर्ण क्यों है? यही वह गुण क्यों है जो एक हिला के दिल को छू लेता है ज़रा सोचिए। इतिहास में, एक महिला की सुरक्षा और भलाई, साथ ही उसके बच्चों की भी उसके साथी के भरोसे में होने पर निर्भर रही है। यह कोई पुरानी बात नहीं है। पिता बच्चों के स्वास्थ्य और सफलता में कई तरह से सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब पिता अपने बच्चों के साथ समय नहीं बिताते हैं तो बच्चों के गरीबी में रहने की संभावना पाँच गुना अधिक, स्कूल में असफल होने की संभावना तीन गुना अधिक और भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याओं, नशीली दवाओं के सेवन, अपराध में शामिल होने या आत्महत्या करने की संभावना दो गुना अधिक होती है। पुश्तैनी बदलाव ला सकते हैं। और पुरुषों का महिलाओं और उनके बच्चों के लिए बहुत महत्व होता है, इसलिए महिलाएं भरोसे में दो पुरुषों की तलाश करती हैं, इसका एक कारण है।

अब आप शायद सोच रहे होंगे “ज़रा रुकिए, हम अभी-अभी मिले हैं या मैं तो बस एक डेट की तलाश में हूँ।” खैर, उसकी गहरी, स्वाभाविक ज़रूरतों को समझना आपको यह जानने में मदद देगा कि आप उसका दिल एक रात के लिए या जीवन भर के लिए कैसे जीत सकते हैं। बस याद रखिए कि वह खुद से पूछ रही है, भले ही वह जानबूझकर न सोच रही हो, “क्या वह सुरक्षित है? क्या वह मेरे लिए हमेशा मौजूद रहेगा? क्या वह भरोसे में है? क्या वह विश्वासयोग्य है?” महिलाओं को अग्निशामक आकर्षक क्यों लगते हैं, इसका एक कारण है। (और यह उनकी मूँछों की वजह से नहीं है) वे इन सभी गुणों के प्रतीक हैं। अग्निशामक हीरो होते हैं। आप भी बन सकते हैं।

इसीलिए आपकी दादी ने आपको चिंता और सुरक्षा के जो भी प्रतीकात्मक कार्य करने को कहा था वे वास्तव में इतने महत्वपूर्ण हैं। उनके लिए दरवाजा खोलना, उनकी कुर्सी खींचना और सड़क के यातायात वाले किनारे पर चलना (जी हाँ, सचमुच) ये सभी संकेत देते हैं कि आप उनकी परवाह करते हैं और उनकी रक्षा करने के लिए तैयार हैं। समय पर पहुँचकर और जो कहते हैं उसे सच आप उन्हें यह संदेश देते हैं

"आप मुझ पर भरोसा कर सकती हैं।" कुछ लोग इसकी प्रशंसा करते हैं तो कुछ इसे खीरता कहकर खारिज कर देते हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि आप बस यह संकेत दे रहे हैं कि आप भरोसे में हैं। लेकिन भरोसे में होने का मतलब सिर्फ एक महिला के शरीर या उसके बच्चों की रक्षा करना ही नहीं है। इसका मतलब उसके दिल की रक्षा करना भी है।

महिलाओं की दो प्रमुख शिकायतें

हमारे लगभग सभी में हमने पायफ़ि महिलाओं को पुरुषों से दो मुख्य शिकायतें होती हैं। पहली शिकायत है: "वह कभी मेरे लिए मौजूद नहीं रहता।" दूसरी शिकायत है: "रिश्ते में प्राप्त आत्मीयता और जुड़ाव नहीं है।" ये महिलाएं रिश्ते में होने के बावजूद अकेले लगती हैं। कई मायनों में ये शिकायतें आपस में जुड़ी हुई हैं। ये महिलाएं अपने पुरुषों पर भरोसा नहीं कर पातीं कि जरूरत पड़ने पर वे उनके साथ रहेंगे। ज्यादातर मामलों में, यह भावनात्मक रूप से उनके साथ रहने से संबंधित होता है: उनकी बातें सुनना उनकी देखभाल करना और उनके दिल की रक्षा करना।

इसके विपरीत, पुरुषों को महिलाओं से दो मुख्य शिकायतें होती हैं "बहुत ज्यादा लड़ाई-झगड़ा होता है और सेक्स की कमी होती है।" क्या ये बातें जानी पहचानी लगती हैं? ये पुरुष रिश्ते में होने पर भी अकेले लगते हैं। हमने पायफ़ि पुरुष भी महिलाओं की तरह ही अंतर्गत चाहते हैं, लेकिन उन्हें अंतर्गतता का एहसास तब होता है जब लड़ाई-झगड़ा कम हो और सेक्स ज्यादा हो।

पुरुषों और महिलाओं की ये अलग-अलग शिकायतें वास्तव में आपस में जुड़ी हुई हैं और एक सल कौशल के माध्यम से दूर किया जा सकता है जिसे हम सामंजस्य कहते हैं। जब पुरुष अपनी महिलाओं के साथ सामंजस्य बिठाते हैं तो झगड़े कम होते हैं, यौन संबंध अधिक बार (और बेहतर) होते हैं और पुरुष और महिलाएं दोनों ही अब उतना अकेले लगते नहीं हैं। यह वह कौशल है जो वास्तविक भावनात्मक जुड़ाव की ओर ले जाता है जो बदले में विश्वास की ओर ले जाता है और अंततः आपको महिलाओं को वह सबसे महत्वपूर्ण चीज़ प्रदान करने की ओर ले जाता है जिसकी उन्हें सबसे अधिक आवश्यकता और चाहत होती है। दूसरे शब्दों में यह एक महत्वपूर्ण बात है।

लगभग सभी में किए गए अपने साक्षात्कारों में, हमने पुरुषों और महिलाओं से पूछा कि क्या वे अपने पartner से बात कर सकते हैं (खासकर जब वे दुखी, क्रोधित हों या स्नेह की आवश्यकता महसूस कर रहे हों), और हमने एक मूलभूत तथ्य का पता लगाया कि जोड़ों के झगड़े पुरुषों द्वारा महिलाओं की भावनाओं को समझने के बजाय उन्हें नकार के कारण होते हैं। आप हबार् जब किसी महिला की भावनाओं को ठीक

करने की कोशिश करते हैं उनका ध्यान भटकाते हैं उन्हें कम आं कते, हैंनका मजाक उड़ाते हैं या उन्हें रीढ़ी तरह से अनदेखा करते हैं तो आप उनकी भावनाओं को नकार रहे होते हैं।

सामं जस्य स्थपित करने का अपेक्षाकृत तत्त्व और मूलभूत कौशल सीखें और महिलाओं के साथ आपके रिश्ते में गहरे बदलाव आएगा। (यह सामं जस्य आपको कार्यस्थल पर, पालन-पोषण में और आपके सभी रिश्तों में भी बहुत उपयोगी सबित होगा।) हमने पाया कि जिन पुरुषों ने भवनात्मक सामं जस्य स्थपित करना सीखा, उन्हें अपने रिश्तों से अंततः तब ही मिला जो वे चाहते थे कम झगड़े और अधिक यौन संबंध।

एक ट्यू न अप

तो महिलाओं के साथ आपके रिश्तों में यह तालमेल क्यों काम करता है? महिलाएं ऐसे पुरुष चाहती हैं जो जरूरत पड़ने पर उनके साथ हों। वे ऐसे पुरुष चाहती हैं जो उनमें रुचि रखते हों और उनकी परवाह करते हों। महिलाओं को सम्मान, अपनी बात कहने और जुड़ने महसूस करने की जरूरत होती है। अब इससे पहले कि आप सोचें, "ये सब तो बस बातें हैं आइए इसे एक तर्किक समीकरण के रूप में देखें।

महिलाओं की सबसे पसंद दीद विशेषता: भरोसे में द होना।

विश्वास का निर्माण भवनात्मक जुड़ने के माध्यम से होता है।

भवनात्मक जुड़ने सामं जस्य के माध्यम से बनता है।

इसलिए, भवनात्मक सामं जस्य= भरोसे में दता।

तो आप सामं जस्य का डिब्बा कहाँ से खरीद सकते हैं आप नहीं खरीद सकते। लेकिन आप इसे सीख सकते हैं। यह फ़िल नहीं है। यह कोई रॉकेट साइंस नहीं है। और इसका एक आसान संक्षिप्त रूप है, इसलिए अगली बार जब आप किसी महिला के साथ हों तो आप सोच सकते हैं बस A-TT-U-N-E (संयम)।

ध्यान दें। जब ज़रूरत हो, तो अपना पूरा ध्यान दें। इसका मतलब है कि अगर कोई महिला आपसे बात करना चाहती है, तो गेम बंद कर दें, अपना मोबाइल फ़ोन दूर रख दें, और अपने व्यवहार से दिखाएँ कि आप उसकी परवाह करते हैं और उसकी बातों को समझते हैं। भले ही उसके दिन की छोटी-मोटी बातें हों या कोई ऐसी बात जो आपको महत्वहीन लगे, उसके लिए वह महत्वपूर्ण है और यह उससे जुड़ने का एक अनुरोध है। अगर आप किसी के साथ डेटिंग हैं, तो अपना पूरा ध्यान उस महिला पर केंद्रित करें

जिसके साथ आप हैं। कसे में इश्क़ उधर न दे खें दूसरी महिलाओं को न दे खें खाने के दौन अपने दोस्तों को मै से ज न कें। ध्यान दे ना ही स्नेह है। अंतःप्रज्ञान दे ना ही प्रेम व्यक्त करने का तरीका है।

अपनी ओर मुड़ें। यह कोई रूपक या आध्यात्मिक मुद्दा नहीं है। शारीरिक रूप से। अपनी ओर मुड़ें। अपने साथी की ओर। महिलाएं अंतःसंगता को आमनेसामने और आंखों में आंखें डालकर जाने वाली बातचीत के रूप में देखती हैं। रूगर्स विश्वविद्यालय की जीवविज्ञानी हेले नफिशर, पीएचडी कहती हैं, “पुरुष अंतःसंगता को साथसाथ खेलने या काम करने के रूप में देखते हैं। अंतःसंगता के प्रति उनका दृष्टिकोण शायद प्रागैतिहासिक काल से जुड़ा है। कल्पना कीजिए कि पूर्वज पुरुष एक झाड़ी के पीछे इकट्ठा होकर चुपचाप घास के पत्र खरहे हैं। इस उम्मीद में कि वे गुस्ते हुए भैंस को मागिराएंगे। वे अपने दुश्मनों का सामना करते थे। लेकिन अपने दोस्तों के बगल में बैठे थे। संक्षेप में आप और आपकी साथी भैंस को मारने वाले न हों। बात करते समय उसकी ओर मुड़ें।

समझने की कोशिश करें। चाहे वह कुछ भी कह रही हो, लक्ष्य समझना है। और समझने का तरीका है सवाल पूछना। अगर आपकी जीवनसाथी अपनी सबसे अच्छी दोस्त के ब्रे में शिकायत कर रही है, तो कोई समाधान न सुझाएं उसका ध्यान भटकाने की कोशिश न करें, समस्या को ठीक करने के ब्रे में न सोचें, मज़ाक न करें और समस्या को कम करके न आंके। उससे पूछें वह क्या महसूस कर रही है और यह सब उसके लिए क्या मायने रखता है। इस तरह से समझने का मतलब सिर्फ “मैं समझत/समझती हूँ” कहना नहीं है; बल्कि सच्ची दिलचस्पी दिखाना और यह समझने की कोशिश करना है कि यह उसके लिए क्यों महत्वपूर्ण है। चाहे वह अपनी माँ के ब्रे में शिकायत कर रही हो, अपने बॉस से नाराज़ हो या आप पर गुस्सा हो— समझना ही आपका लक्ष्य होना चाहिए।

बिना बचाव किए सुनें। अगर आप ध्यान से सुन रहे हैं उसकी ओर मुड़ रहे हैं और समझने की कोशिश कर रहे हैं तो आप बिना बचाव किए सुनने के सहिष्णु हैं। यह तब और भी ज़रूरी हो जाता है जब कोई महिला आपके ब्रे में बात कर रही हो या आपसे नाराज़ हो। प्रतिक्रिया न दें। किसी को भी आलोचना या हमले का सामना करना पसंद नहीं होता। लेकिन मुश्किल यह है कि अगर आप पलटवार करते हैं बहाने बनाते हैं सफाई देते हैं या बहस करते हैं तो आपकी आलोचना और भी बढ़ जाएगी। बीच में न टोकें और यह न भूलें कि हर भावना उस व्यक्ति के लिए सच होती है जो उसे महसूस करा है। चाहे आप उसकी प्रतिक्रियाओं या वास्तविकता को देखने के उसके स्तर से सहमत हों या न हों उस पल में उसकी भावनाएं उसके लिए सच्ची होती हैं। आपको बस उसे अपनी भावनाएं व्यक्त करते हुए सुनना है। आपको

दो कान और एक मुँह एक कण से दिया गया है— इसलिए आप बोलने से दोगुना सुनें। कष्टिबुद्धिमान लोगों ने इन शब्दों का पालन किया है। हमारे प्रयोगशाला में इस खोज का महत्व शब्दों में बयान सखा मुश्किल है। जो पुष्प अपने गुस्से कर्मियंत्रित करने में सक्षम थे दूसरे शब्दों में खुद को शांत बने और अतिप्रतिक्रिया न करने में सक्षम थे वे ही पुष्प थे जिनके रिश्ते बेहरीन थे।

सहानुभूति दिखाएँ। आप सभी जो ट्रेक के प्रशंसक हैं सहानुभूति को वल्कन माइंड में लडकी सह समझें। अगर आपको लगता है कि आपने "समझ" वाली बात से इसे समझ लिया है, तो एक बार फिर सोचें। समझना एक बौद्धिक प्रक्रिया है, जबकि सहानुभूति एक भावनात्मक प्रक्रिया है। एक महिला के साथ सहसूस कर रही है, यह सहसूस करने की कोशिश करें, चाहे आपकी राय में उसमें कोई कर्क हो या न हो। वह जो भावनाएँ व्यक्त कर रही है, उन्हें समझने की कोशिश करें। आप यह कैसे से रेंगे? आप उससे पूछ सकते हैं कि वह कैसे सहसूस कर रही है (शानदार तरीका)। आप उसकी बाँड़ी लेंगे जभी पढ़ सकते हैं। (क्या उसने बाँहें बाँधी हैं, क्या उसकी साँसें उथली हैं, क्या उसका चेहरा लाल है? ये सभी संकेत हैं कि वह बहुत गुस्से में हो सकती है उसे बताएं कि आप उसकी भावनाओं को महत्व देते हैं और आपको लगता है कि उसका ऐसा सहसूस करना स्वाभाविक है। हम इस प्रक्रिया के पीछे के स्तिष्क विज्ञान में गहराई से नहीं जाएँ, गेलेकिन बस इतना समझ लें कि मस्तिष्क का भावनात्मक हिस्सा तब शांत होता है जब वह किसी दूसरे व्यक्ति से जुड़ा हुआ सहसूस सखा है, अकेला नहीं। सहानुभूति दिखाएँ। करुणा दिखाएँ। यह सही या गलत होने की बात नहीं है।

अगर आपके मन का कोई हिस्सा चीख रहा है, "अगर मैंने ऐसा किया, तो वो मुझ पर हावी हो जाएगी—वो जीत जाएगी!" तो याद रखिए कि उसकी भावनाओं को समझना इसका मतलब यह नहीं है कि आप उसकी हर बात से सहमत हैं बल्कि इसका मतलब सिर्फ इतना है कि आप उसकी बात सुन रहे हैं—कि आप उसकी भावनाओं को समझ रहे हैं। और हम वादा करते हैं कि अगर आप पहले ऐसा करेंगे तो आपके बीच के झगड़े को सुलझाने के बने आपकी बातचीत कहीं बेहतर होगी (अध्याय 10 देखें)। आपके बीच कम लड़ाई होगी और ज्यादा सेक्स होगा। क्योंकि आपसे नाराज होने के बजाय वह सुरक्षित और सुनी हुई सहसूस करेगी और इसलिए आपके बीच की समस्या को सुलझाने में दिलचस्पी लेगी और तैयार होगी ताकि आप साथ में मजे कर सकें।

ताल में लबिठाना एक कौशल है, और किसी भी कौशल की तरह, अभ्यास से इसमें सुधार होता है। इसलिए अभ्यास करें। अपने साथी के साथ ताल में बिठाएं, अपनी माँ के साथ ताल में बिठाएं, अपने

दोस्त के साथ तालमे लबिठाएं, अपने बॉस के साथ तालमे लबिठाएं, अपने कुत्ते के साथ तालमे लबिठाएं ।

यह सरल कौशल, यह सरल प्रक्रिया, आपके जीवन में मौजूद सभी महिलाओं के साथ आपके संबंधों को गहराई से बदल सकती है और डेटिंग और विवाह के पूरे परिदृश्य को बदल सकती है । अधिकांश पुरुष अपना समय महिलाओं को प्रभावित करने, केवल अपने बारे में बोलने और अंततः उन्हें निराश करने में व्यतीत करते हैं । यह ठीक उसके विपरीत है जो महिलाएं चाहती हैं । सीधे शब्दों में कहें, सुनना बोलने से कहीं अधिक आकर्षक है । प्रश्न पूछना अपनी प्रशंसा से कहीं अधिक आकर्षक है । उसके प्रति सच्ची रुचि दिखाना, उसे रोचक लगाने की कोशिश करने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है ।

जैसे साकि हमने पहले भी कहा है अगर आप किसी महिला के साथ अपना रिश्ता लंबे समय तक चलाना चाहते हैं तो उसे आपको जानना और आपके साथ सुक्षित महसूस करना जरूरी है । भावनात्मक सुरक्षा, भावनात्मक जुड़ाव की तरह ही, एक-दूसरे को समझने की प्रक्रिया से बनती है । जब कोई महिला आपका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करती है, जब वह भावनात्मक रूप से आपसे जुड़ने का प्रयास करती है और आप उसकी कोशिश को स्वीकार करते हैं तो यह आपके भरोसे में रहने और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करने का प्रमाण है । अगर आप उसे नज़रअंदाज़ करते हैं उसकी भावनाओं को ठेस पहुंचाते हैं, तो उसके साथ तालमे ल नहीं बिठाते (खासकर जब वह परेशान हो), तो वह आपके साथ भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस नहीं करेगी और न ही वह आपके साथ खुलकर अपनी बात कह पाएगी ।

एक महिला को शारीरिक सुरक्षा की भी आवश्यकता होती है । सभी को बचपन से ही सिखाया जाता है कि किसी को मारना ठीक नहीं है, लेकिन ऐसे और भी कई तरीके हैं जिनसे एक महिला आपके साथ शारीरिक रूप से असुरक्षित महसूस कर सकती है । पुरुष अक्सर महिलाओं से बड़े होते हैं और उनकी आवाज़ गहरी और बुलंद होती है । यदि आप अपनी आवाज़ या अपने कद का इस्तेमाल करने या अपनी बात मनवाने के लिए करते हैं भले ही आपका ऐसा करने का इरादा न हो, तो एक महिला आपके साथ शारीरिक रूप से सुरक्षित महसूस नहीं करेगी और आप पर पूरी तरह से भरोसा नहीं करेगी । आप दिन-रात कितनी भी कोशिश कर लें, लेकिन अगर आप अपनी ताकत का प्रदर्शन करेंगे तो उसे में रहने वाले लोगों की सूची में कभी हीरो नहीं बन पाएंगे ।

मैं शादी के बाद उसे में रहने वाली बात का ध्यान रखूंगी ।

हो सकता है कि आप किसी महिला के साथ दीर्घकालिक रिश्ते में न हों और हो सकता है कि आप किसी महिला के साथ दीर्घकालिक रिश्ते में रहना भी न चाहें। भरोसे का पहलू वही रहता है। भले ही आप ऑनलाइन मिली 10 अलग-अलग महिलाओं को डेट कर रहे हों फिर भी एक बेहतरीन यौन जीवन, एक मजेदार डेटिंग जीवन या कुलमिलाकर अच्छा समय बिताने के लिए भरोसे का स्तर होना जरूरी है।

महिलाओं के लिए, यौन संबंध बनाना असुक्षित महसूस करने के सबर है। और डर से ज्यादा कोई भी चीज़ उते जना को रोक नहीं सकती या उसे तेज़ी से उलट नहीं सकती। हम उसरक़ी बात नहीं कर रहे हैं कि आप उसे शारीरिक रूप से चोट पहुँचाएँ, ग़ैरलाँकि यह निश्चित रूप से रिश्ते को खत्म करने वाला कारण है। हम उस ड की बात कर रहे हैं कि आप उसे भग्ननात्मक रूप से चोट पहुँचाएँ गेवाह डर कि वह आपके साथ सुक्षित नहीं है। यह बुनियादी जैविक प्रक्रिया है, और हम अगले अध्याय में एक महिला के मस्तिष्क में मौजूद भय के बरे में और विस्तार से बात करेंगे। अभी के लिए, इतना जानना ही काफी है कि अगर उसे लगता है कि आप उससे झूठ बोल रहे हैं दिखावा कर रहे हैं जिम्मेदारी नहीं ले रहे हैं उसकी भावनाओं को नज़रअंदाज़ कर रहे हैं या किसी भी तरह से रिश्ते में ख़ूब तरह से शामिल नहीं हैं— तो आपका यौन जीवन खराब हो जाएगा। और कोई भी पुरुष ऐसा नहीं चाहता।

पुरुषों की क्या इच्छाएं होती हैं

हमने अपने शोध से यह स्पष्ट कर दिया है कि पुरुष क्या चाहते हैं कम लड़ाई-झगड़ा और ज्यादा सेक्स। लेकिन व्यापक रूप से कहें तो एक पुरुष चाहता है कि उसे चाहा जाए और उसकी प्रेमिका उसे प्यार करे, उसकी प्रशंसा करे और उसे वैसा ही स्वीकार करे जैसा वह है। यह कोई रहस्य नहीं है। आप जानते हैं कि यह सच है। आप अपने जीवन की महिलाओं से स्वीकृति चाहते हैं। वास्तव में, आप दुनिया की सभी महिलाओं से स्वीकृति चाहते हैं लेकिन अभी के लिए आइए हम आपको अपने सबसे कीमती महिला या महिलाओं से स्वीकृति दिलाने में मदद करें और फिर आप बाकी दुनिया को जीतने के लिए प्रयास कर सकते हैं।

पुरुष भी कम से कम टक्काव चाहते हैं। बहुत कम टक्काव। आप उसकी unhappiness का कारण नहीं बनना चाहते, और जब वह दुखी होती है, तो आप जो भी गड़बड़ है उसे ठीक करके आगे बढ़ना चाहते हैं। पुरुष महिलाओं की भावनाओं के लिए खुद को जिम्मेदार समझते हैं। और यही पर पुरुष बहुत बड़ी गलती करते हैं।

महिलाओं में गहरी भावनाएं होती हैं। पुरुषों में भी गहरी भावनाएं होती हैं लेकिन वे उन्हें छिपाने में महिर होते हैं। और जब महिलाओं में गहरी भावनाएं होती हैं तो पुरुष उन्हें शांत करने के लिए तुरंत हस्तक्षेप करना चाहते हैं। सच कहूँ तो कभी-कभी महिलाओं की गहरी भावनाएं आपको बुरी तरह डरा देती हैं। अचानक, बिना किसी कारण के, बिना किसी तर्क के, आँसू बहाना और फिर उन्हें शांत करने के लिए दो घंटे की बातचीत करना, किसी भी समझदार पुरुष को इससे ज्यादा घबरा देने वाली कोई चीज़ नहीं हो सकती। आप तुरंत समस्या की जड़ तक पहुँचना चाहते हैं, लेकिन महिलाएं इस तरह काम नहीं करतीं।

जॉन ने थोड़ी पी के लिए आए एक दंपति को देखा जो इस समस्या से जूझ रहे थे। मिने बताया कि जब भी उसकी पत्नी कमरे में आती वह तनावग्रस्त हो जाता और उसकी शारीरिक स्थिति को निहारने लगता कि कहीं वह उदास तो नहीं है। वह थोड़े पी के लिए इसलिए आया था ताकि जॉन यह पता लगा सकें कि उसकी पत्नी मानसिक रूप से अस्वस्थ तो नहीं है। मिने ने बताया कि जब भी वह कमरे में आती पति एकदम बैटमोबाइल की तरह हो जाता: तुरंत ही सुरक्षा कवच बन जाता, जिससे वह अजेय और अभेद्य हो जाता। उसके पास जाने का कोई इरादा नहीं था। महिला का दावा था कि पति उसकी बात कभी नहीं सुनता। उसने कहा "जब मुझे तुम्हीं ज़रूरत होती है, तुम कभी मेरे साथ नहीं होते।" पति का दावा था कि वह हमेशा उसकी बात सुनता है।

जॉन जब उस दंपति को एक साथ देख रहा था, तो यह स्पष्ट हो गया कि उसके भयों के प्रति पुरुष का रवैया अधीर था; उसका रवैया कुछ ऐसा था जैसे वह पूछ रहा हो, "अब क्या होगा?" वह चिड़चिड़ा था। उसकी बातें सुनते हुए वह खुद को उसकी नकारात्मक, दुखी अवस्था को सकारात्मक और आशावादी अवस्था में बदलने के लिए जिम्मेदार मानता था। उसका मानना था कि पति के रूप में उसकी भूमिका उसे खुश रखना है, इसलिए जब वह दुखी होती थी, तो वह समस्या का समाधान सुझाता था और बताता था कि अगर वह उसी स्थिति में होता तो कैसे महसूस करता।

क्या यह तर्कसंगत लगता है

बहुत बड़ी गलती।

वह आदमी ज्ञान भरी सलाहों से भरा हुआ था, जैसे "जब दुनिया आपको बुरी परिस्थितियाँ दे तो बस उन्हीं के साथ आगे बढ़ो।" इस सलाह से उसकी पत्नी को ज़रा भी राहत नहीं मिली कि उसकी बात सुनी जा रही है। बल्कि, इससे उसे लग कि वह उसे प्रेशान होने के लिए मूर्ख समझता है, इसलिए उसे इतना भयानक होने पर शर्मिंदगी महसूस हुई।

यह आदमी क्या अलग कर सकता था? वह उसके लिए कै से मौजूद रह सकता था? अपनी विश्वसनीयता कै से संभल कर सकता था? बात तालमे ल की है। हमेशा तालमे ल की ही होती है। उसे अपनी पत्नी पर ध्यान देना था— दूसरे शब्दों में उस पर गौर करना था। उसे उसकी ओर मुड़ना था। उसे समझना था। उसे बिना किसी बचाव के सुनना था। उसे सहानुभूति दिखानी थी। उसे समस्या का समाधान करने की ज़रूरत नहीं थी। उसे दार्शनिक बातें करने की ज़रूरत नहीं थी। उसे व्यक्तिगत रूप से लेने की ज़रूरत नहीं थी। उसे या उसकी भयानाओं को या उसकी तथाकथित "मानसिक समस्याओं" को ठीक करने की ज़रूरत नहीं थी। उसे बस इतना जानना था कि वह कम अकेलापन महसूस करना चाहती है।

इन बातों को जानना बहुत राहत देता है क्योंकि इसका मतलब है कि आप पर दबाव काफी कम हो गया है। और इसका लाभ भी बहुत बड़ा है। जब आप अपने रिश्ते को समझ लेते हैं, हौआ आपके साथ रहने वाली महिला सुरक्षित महसूस करती है। जब वह सुरक्षित महसूस करती है, तो आपके लिए सब कुछ आसान हो जाता है और जीवन सुखद हो जाता है। यौन संबंध भी अच्छे होते हैं। आप आनंदमय खुशियों से भरा और खुशनुमा हो जाता है।

अगर आपका किसी महिला के साथ घनिष्ठ संबंध है तो आपको उसकी (और अपनी भी) सभी भावनाओं को उनके कच्चे कुरूप रूप में देखने का मौक़म मिलेगा। उनसे छिपे नहीं। यह न सोचें कि आप उसे तर्किक कारण बता सकते हैं कि ये भयानाएँ क्यों नहीं होनी चाहिए। स्वीकार करना ही कुंजी है। जैसे आप उसकी भावनाओं को स्वीकार करना सीखेंगे वैसे सेवै से आप अपनी भयानाओं को भी स्वीकार करना सीख जाएंगे। महिलाओं की भावनाएँ अक्सर पुरुषों से अधिक तीव्र होती हैं; इस अंत का एक हार्मोनल आधार है। बचपन के खेल में अस्त्रियों के बीच इन भयानात्मक अंतों को देख सकते हैं। इसे समझने के लिए, आइए उन खेलों पर एक नज़र डालें जो जॉन ने खेल के मैदान में बच्चों के दौरान बच्चों को खेलते हुए देखा था।

बच्चों से सीखें

सबसे पहले आइए आठ साल के लड़कों को देखें। इस उम्र के लड़के अक्सर सेद से दौड़ाग और पीछा करने वाले खेल खेलते हैं। इसका एक उदाहरण है 'मॉब' नाम का एक काल्पनिक खेल। एक लड़के को गेंद मिलती थी और लगभग 30 अन्य लड़कों का काम होता था कि वे समूह बनाकर उसका पीछा करें और किसी भी तरह से उससे गेंद छीन लें। एक बार 'मॉब' में घिर जाने पर, लड़का या तो गेंद को पकड़े रहता था या उसे अपने किसी दोस्त को पास कर देता था जो फिर 'इट' बन जाता था और पीछा करने का लक्ष्य बन

जाता था। इस खे ल को खे लने के लिए लड़कों को एक बड़े मैदान की ज़रूरत होती थी। मुख्य गतिविधि थी जी-जान से दौड़ना।

वे खे ल को लेखबहुत गंभीर थे, लेकिन खूब हँसी-मजाक भी हो रहा था। पर कभी-कभी कोई लड़का ज़रूरत से ज़्यादा भग्न हो जाता था। ज़्यादातर बच्चे इस रुकघट को नज़रअंदाज़ करके खे ल खे लते थे, यह सोचकर कि सब ठीक हो जाएगा। लेकिन कभी-कभी लड़के सीधे उनकी भावनाओं से निपटते थे। उदाहरण के लिए, एक दिन ब्रायन नाम का एक बच्चा ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा। गेब नाम का एक और बच्चा, जो इस अव्यवस्थित अराजकता का स्व-घोषित कप्तान था, चिल्लाकर सबको रोक दिया, “अरे सब लोग! रुको!” और ब्रायन के पास गया। उसने पूछा “क्या बात है?” ब्रायन ने आँसुओं के बीच कहा “मुझे कभी गेंद नहीं मिलती।” तब गेब ने सूखे बच्चों से चिल्लाकर कहा, “चलो! बस इस बार ब्रायन को गेंद मिलेगी। ये रही गेंद। ठीक है अब तुम्हारी बारी है, ब्रायन। चलो!”

और वे चल पड़े। समस्या हल हो गई। भावनाओं पर काबू पालिया गया। लड़कों का लक्ष्य किसी भी कीमत पर खे ल को जारी रखना था। भावनाएँ खे ल में बाधा बन्नी थीं। रोना किसी अवांछित जोंक की तरह था जो किसी पर चिपक गया हो और मज़ा किरकिरा कर रहा हो। लक्ष्य था उस जोंक से छुटकारा पाना और खे ल जारी रखना। यह बात पुरुषों पर लागू होती है चाहे वे 8 साल के हों या 48 साल के। पुरुषों का लक्ष्य आमतौर पर भावनाओं को त्याग देना होता है तब खे ल और मज़ा (रिश्ता) जारी रह सके।

अब आइए, उसी खे ल के मैदान में साल की बच्चियों को देखें।

लीज़ा और कैथी हॉपस्कॉच खे ल रही थीं तभी कैथी रोने लगी। “क्या हुआ?” लीज़ा ने पूछा। “तुमने मुझे ठेस पहुँचाई” कैथी ने कहा। “मैंने ऐसा कैसा किया?” लीज़ा ने पूछा। कैथी ने बताया वह चाहती थी कि लीज़ा भी वही हेक्लिप लगाए जो उसने लगाई थी और वह लीज़ा के लिए घर से एक अतिरिक्त क्लिप लाई थी। उसे उम्मीद थी कि लीज़ा इसे इस बात के प्रतीक के रूप में लगाएगी वे सबसे अच्छी दोस्त हैं। लीज़ा ने कहा कि उसे बालों में हेक्लिप लगाना पसंद नहीं है। कैथी ज़ोर से रोने लगी। “लेकिन मैं सच में सबसे अच्छी दोस्त बनना चाहती हूँ, लीज़ा ने कहा।

बात यहीं खत्म नहीं होती। लड़कियाँ अपनी पहली मुलाकात और दोस्ती की कहानी सुनाती हैं। वे स्लीपओवर के बारे में बात करती हैं, तय करती हैं कि किसके घर पर स्लीपओवर होगा और स्लीपओवर के दौरान वे साथ में क्या करेंगी। वे तय करती हैं कि एक दिन वे भाइयों से शादी करेंगी तब बहनें बन सकें।

यह सिलसिला चलता रहता है। हॉपस्कॉच का खेल तो कब का भुल दिया जाता है। यह तो बसरिश्ते का एक हिस्सा बनकर रह जाता है। और भावनाएँ एक-दूसरे के बीब आने का ज़रिया बन जाती हैं। ये अंतं गता का आधार हैं, और यही असली वजह है कि लड़कियाँ यह खेल खेलती हैं: एक-दूसरे से जुड़ा महसूस करने के लिए। खेल तो ठीक है लेकिन अक्सर यह रिश्ते की गहवाई को समझने का एक बहाना मात्र होता है।

लड़कियों के लिए, लक्ष्य खेल नहीं है और खेलोकना कोई कमी या मज़ा किरकिरा करने वाली बात नहीं है। भगनाएँ लड़कियों के लिए कोई समस्या नहीं हैं। वे एक अच्छी बात हैं अंतं गता का एक अंग हैं। लड़कियों के लिए, भावनाओं को व्यक्त करने के लिए जोखिम उठाना, खुलकर बात करना और एक-दूसरे पर भरोसा करना ज़रूरी है। यह एक अच्छा संकेत रिश्ता गहरा रहा है। अखिरकार, कैथी और लिसा हेयरक्लिप की समस्या का हल निकाल सकती हैं। लिसा हेयरक्लिप को अपनी जेब में रखने के लिए राज़ी हो सकती है। लेकिन अगर वे कभी कोई हलनिकाल भी पाती हैं, तो वह उतना महत्वपूर्ण नहीं है।

तल - रेखा

पुष्प अक्सर पूछते हैं "जब महिलाएं भग्न होती हैं तब क्या हसिल करना चाहती हैं?" यह पूरी तरह से पुष्पों का सवाल है। महिलाएं इस स्थल से हलन रह जाती हैं। जब पुष्प किसी महिला को "भावुक" कहते हैं तो उनका मतलब खुशी, मस्ती, खेल हास्य, रुचि, उत्साह, रोमांच वासना या जुनून जैसी भावनाओं से नहीं होता। उनका मतलब सकारात्मक भावनाओं से नहीं होता। पुष्पों को महिलाओं द्वारा इन भावनाओं को व्यक्त करने में कोई आसि नहीं होती।

पुष्पों को उदासी, क्रोध, भय, निराशा, ईर्ष्या, अकेलापन शर्म और असुरक्षा जैसी तथ्याकथित "नकारात्मक" भावनाओं से प्रेशानी होती है। ये ऐसी बगनाएँ हैं जिन्हें कई पुष्प बिल्कुल भी महसूस नहीं करना चाहते, और इनके बारे में लगातार बात करना या सोचना तो दूर की बात है। अधिकांश पुष्पों का मानना है कि इन भावनाओं के बारे में बात करने से मामला और बिगड़ जाएगा। लेकिन यह सच नहीं है। लेकिन अधिकतर महिलाएं इन भावनाओं के बारे में ऐसा नहीं सोचतीं। स्लिये, स्पष्ट बात करते हैं। सीधे मुद्दे आते हैं एक महिला के लिए कोई भी भावना नकारात्मक नहीं होती। एक महिला के लिए भावुक होने का कोई अर्थ नहीं होता। भावनाएं तो बस होती हैं। हिलाओं के लिए ये सांस लेने जितनी ही स्वाभाविक हैं।

भावनाएं घनिष्ठता के अग्रसर होती हैं। इस बात को दोहराना जरूरी है। ये भ्रूणात्मक जुड़नार बनाने के अवसर हैं, और ये आपकी विश्वसनीयता प्रदर्शित करने के अवसर भी हैं।

अंततः दो लोगों के बीच किसी भी रिश्ते में कुछ न कुछ समस्याएँ तो होंगी ही। कोई भी दो लोग सदैव पर सहमत नहीं हो सकते। लक्ष्य दूसरे व्यक्ति को अपने जैसा बनाना नहीं है। लक्ष्य उस द्वितीय, अद्भुत, चिड़चिड़े, जटिल, निराशाजनक और आकर्षक व्यक्ति को समझना है जिसके साथ आप रिश्ते में हैं। क्या यह उबाऊ नहीं होगा यदि आप अपने हीक्लोन से ब्रेकिंग कर रहे हों या इससे भी बुरा, अपने हीक्लोन से शादी कर लें? चूंकि आप खुद कोक्लोन नहीं कर सकते, तो आप क्या कर सकते हैं आप उसे समझने की कोशिश कर सकते हैं। जब आप उसे अपने जैसा बनाने की कोशिश करना छोड़ देते हैं तब आप उसके असली स्वरूप को समझ पाते हैं। तभी असली जादू होता है।

जब भी संदेह हो होपस्कॉच की कहानी याद रखें। अपने बालों में एक हेक्लिप लगाएं और जब आपकी महिला को आपकी जरूरत हो, तब उसके साथ उपस्थित रहें और उसकी भावनाओं को समझें। यही एक महिला के दिल को समझने का अर्थ है।



महिलाओं की सबसे बड़ी चाहत भरोसे में दता। आप जो कहते हैं वही बनकर और जो करने का वादा करते हैं वही करके आप भरोसे में दता का प्रदर्शन करते हैं। आप उन्निधत होते हैं और अपने असली रूप में सामने आते हैं।

भरोसे में द होने का हस्यः सामं जस्य। महिलाओं को भावनात्मक रूप से जुड़ा और सुरक्षा का एहसास होना चाहिए। यह सामं जस्य के माध्यम से संभव है। जब कोई महिला आपसे जुड़ना चाहती है खासकर जब वह किसी बात से परेशान हो तो आप सामं जस्य स्थापित करें: आप उस पर ध्यान दें, शारीरिक रूप से उसकी ओर मुड़ें प्रश्न पूछकर उसे समझने का प्रयास करें, बिना किसी रक्षात्मकता के उसकी बात सुनें और उसकी भावनाओं को स्वीकार करके और उनकी पुष्टि करके सहानुभूति दिखाएं।

अपनी बड़ाई मत करो। महिलाओं को भी आपके साथ शारीरिक रूप से सुक्षित महसूस करने की ज़रूरत होती है। एक हीरो कभी भी किसी महिला को डराने या अपनी बात मनवाने के लिए अपने कद या अघ्राज का इस्तेमाल नहीं करता। शारीरिक सुरक्षा की कमी महिलाओं के साथ रिश्ते को खत्म कर देती है।

भरोसे में द होना कम झगड़े और ज्यादा सेक्स। जब कोई महिला आपसे भवनात्मक रूप से जुड़ी हुई महसूस करती है और जब आप अपना भरोसे में द होना संघित करते हैं तो नतीजा होता है कम झगड़े और ज्यादा सेक्स। ह तरह से फायदा।

आप शून्य हो सकते हैं बि...

आप उसकी भावनाओं को नजरअंदाज करते हैं या सुंत उन्हें ठीक करने की कोशिश करते हैं।

आप डराने-धमकाने के लिए अपनी आवाज, कद-काठी या ताकत का इस्तेमाल करते हैं।

जब वह आपसे बात करने की कोशिश कर रही होती है तो आप अपना ईमे ल चेक करते हैं या अन्य ऐसे तरीकों से उसे ध्यान नहीं देते हैं जब उसे इसकी रक्षाकता होती है या वह इसके लिए पूछती है।

आप तब नहीं आते जब आप कहते हैं कि आप आएंगे।

जब तु म उसके साथ होते हो तो तु मूसदी महिलाओं को देखते हो।
आप राज़ रखते हैं।

✕ तु म झूठ बोलते हो।

✕ तु म धोखा देते हो।

आप धोखा देने के कामें झूठ बोलते हैं।

अध्याय दो

अपनी खुद की सोचरखने वाली

एक महिला के मस्तिष्क को समझने की कला

शुरु में ही यह बात स्पष्ट कर्दें— हम पुं और महिला मस्तिष्क के बारे में प्रकृतित किसी भी रुढ़िवादिता को बढ़ावा नहीं दे नेवाले हैं । आप समझ ही गए होंगेकि हम किन रुढ़िवादिताओं की बात कर रहे हैं । अगर आपको दो दिमाग मिल जाएं (ऐसा हो सकता है) और आप दोनों को अपने हाथों में उठा लेंतो उनमें सेकिसी का भी लिंग बताना नामुमकिन होगा। एक नीला नहीं होगा और दूसरा गुलाबी। एक घोंघे पिल्ले की पूंछ झौंकीनी, मसाले और अच्छी-अच्छी चीजों से बना नहीं होगा। नर और मादा दोनों के दिमाग तीन मुख्य भागों से बने होते हैं— रे ब्रेम सेरे बे लम और बे न स्टे म। एक्बयस्क दिमाग (चाहे वह नर हो या मादा) में लगभग 100 अरब न्यूरोन्स होते हैं जो 100 ट्रिलियन बिंदुओं पर जुड़े होते हैं। तो स के दिमाग मादा के दिमाग से 10 प्रतिशत बड़े होते हैं, लेकिन इसे लिंग के आधार पर बुद्धिमत्ता में अंशका सबूत न समझें । सके हाथ मादा के हाथों से लगभग 10 प्रतिशत बड़े होते हैं । रक्ता घड़ भी लगभग 10 प्रतिशत बड़ा होता है । ज्यादातर मामलों में, नर मादा से बड़े होते हैं, और दिमाग भी इसका अपवाद नहीं है ।

जहां तक बुद्धिमत्ता का सवाल है, मस्तिष्क का आकार मायने नहीं रखता।

तो हमने यह तो स्थपित कर लिया है कि एक महिला के मस्तिष्क में वही भाग होते हैं जो एक पुं के मस्तिष्क में होते हैं, लेकिन दो महत्वपूर्ण क्षेत्रों में यह कुछ अलगरह से काम करता है: लय और भय। इन दो क्षेत्रों के महत्व को समझें और आप एक महिला के मस्तिष्क को समझने के लिए हीरो का बैज प्राप्त करेंगे ।

लय

सभी मनुष्यों और स्तनधारियों के शरीर कई मायनों में लयबद्ध होते हैं । हम लयबद्ध रूप से सांस लेते हैं, हमारा दिल लयबद्ध रूप से धड़कता है, हमारे चलने के कदम लयबद्ध होते हैं, हमारे मस्तिष्क की तरंगें लयबद्ध होती हैं, हमारे सोनेजागने के चक्र लयबद्ध होते हैं, और हमारे अधिकांश अंतःस्त्री (हार्मोन) तंत्र

लयबद्ध होते हैं। हालांकि, महिलाओं की लयबद्धता पुंस्त्रियों की तुलना में अधिक जटिल होती है, क्योंकि उनके हार्मोन का स्तर प्रत्येक माह उनके मासिक धर्म चक्र के दौरान घटता-बढ़ता रहता है।

जी हां। हम मासिक धर्म चक्र के बारे में बात कर रहे हैं। उनके मासिक धर्म चक्र और हार्मोन की लय को समझें, और आप यह समझ पाएंगे कि उन्हें क्या पसंद है और क्या नापसंद।

महिलाओं के तीन प्रमुख हार्मोन—एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन—एक महिला के दैनिक जीवन को निर्धारित करते हैं उसके लिए क्या मायने रखता है; वह कितनी मिलनसार या सक्रिय है; उसकी ज़रूरतें क्या हैं; और वह क्या, कब और किससे चाहती है। आपने बिल्कुल सही पढ़ा—टेस्टोस्टेरोन, जिसे अक्सर पुंस्त्र हार्मोन कहा जाता है, महिलाओं के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण हार्मोन है।

मासिक धर्म चक्र के पहले दो हफ्तों के दौरान (जब एस्ट्रोजन का स्तर चरम पर होता है), महिलाएं अधिक मिलनसार, बातूनी सामाजिक रूप से अधिक सहज, शांत और भावनात्मक रूप से अधिक संवेदनशील होती हैं। मासिक धर्म चक्र के दूसरे दो हफ्तों के दौरान (जब प्रोजेस्टेरोन का स्तर चरम पर होता है), महिलाएं अधिक चिड़चिड़ी, अधिक तनावग्रस्त और कम शांत हो सकती हैं साथ ही वे आपके लेहना अधिक पसंद करती हैं। वे अपने आंस्किक विचारों में अधिक मग्न और अधिक रचनात्मक भी हो सकती हैं। यह एक सामान्य दिशानिर्देश है और हर महिला में अलग-अलग होता है; उम्र बढ़ने और रजोनिवृत्ति के शुरूआती और अंतिम चरणों से गुज़रने के साथ भी इसमें बदलाव आता है। कई महिलाओं को रजोनिवृत्ति के शुरूआती चरणों (40 से 50 वर्ष की आयु) में चिड़चिड़ापन और अनिद्रा की समस्या बढ़ जाती है, जो तनाव से और भी बढ़ जाती है। एक सच्चा साथी अपनी रजोनिवृत्ति से गुज़र रही साथी को अपना ख्याल रखने, अधिक नींद लेने में मदद करता है और उसके मूड को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेता। एक महिला की ज़रूरतें और भावनाएं उसके मासिक धर्म चक्र के दौरान बदल सकती हैं, हालांकि कुछ महिलाओं के लिए ये अंश बहुत अधिक हो सकते हैं और दूसरों के लिए मुश्किल से ही ध्यान देने योग्य हो सकते हैं। ओव्यूलेशन के समय महिलाएं अधिक भावुक हो सकती हैं और संभवतः यौन इच्छा में भी अधिक रुचि ले सकती हैं, जिसकी विस्तृत चर्चा हम अगले भाग "यौन और हार्मोन" में करेंगे। मासिक धर्म से ठीक पहले जब प्रोजेस्टेरोन का स्तर गिरने लगता है तो महिलाओं में भ्रमनात्मक संवेदनशीलता, चिड़चिड़ापन, तनाव और उदासी का अनुभव होना आम बात है—जिसे आमतौर पर पीएमएस या प्रीमेनस्ट्रुअल सिंड्रोम कहा जाता है। यह सिर्फ एक दिन के लिए हो सकता है या मासिक धर्म शुरू होने से पहले से सप्ताह तक अप्रिय रूप से बनारह सकता है। इन लक्षणों में हल्के से लेकर गंभीर अवसाद और चिंता शामिल हो

सकते हैं। सिरदर्द, पीठ दर्द, ऐंठन और पे टफू लना जैसे शारीरिक लक्षण भी हो सकते हैं। पीएमएस को कम करने के लिए महिलाएं कई उपाय कर सकती हैं, जैसे व्यायाम, कैफीन से परहेज, बी-विटामिन, हर्बल दवाएं या प्रोजेस्टिन लेना या एंटीडिप्रेसेंट दवाओं से पूर्ण उपचार कराना। एक पुरुष के रूप में आप उनकी भावनाओं को सुनकर (जो वास्तविक हैं, चाहे पीएमएस हो या न हो), उनकी भावनात्मक स्थिति के लिए पीएमएस को दोष देने के प्रलोभन से बचकर हम पर भरोसा करें, इससे आपको कोई फायदा नहीं होगा, चाहे यह सच हो या नहीं, और इसे ठीक करने की कोशिश न करके उनकी मदद कर सकते हैं। क्या आपको मदद चाहिए? यहां एक सामान्य प्रतिक्रिया दी गई है जो हमने सुनी, और फिर एक सुझाया गया पुनर्लेखन है:

"ऐसा लगता है कि हर महीने या उससे कुछ समय बाद आप खुद पर तरस खाने लगते, और मैं कहती हूं, 'बस खुद को'

तो भले ही यह सच हो कि उसे कम कैफीन और ज्यादा व्यायाम से फायदा हो सकता है लेकिन आपकी शारीरिक सुरक्षा के लिए बेहतर होगा कि आप इस बारे में बात न करें। बस इतना ही कहना था? कुछ महिलाओं को मासिक धर्म से पहले अकेले ले समझाने की बहुत इच्छा होती है। आप अपनी साझा जिम्मेदारियों को निभाकर उसे कुछ समय अकेले समझाने में मदद कर सकते हैं। पारंपरिक संस्कृतियों में, मासिक धर्म वाली महिलाओं के लिए अक्सर एक ऐसी जगह होती थी जहाँ वे महीने के इस समय में अकेले जा सकती थीं जहाँ उन्हें कामों से राहत मिलती थी और उन्हें आत्मनिरीक्षण और चिंतन के लिए समय मिलता था। यह परंपरा आधुनिक दुनिया में लुप्त हो गई है लेकिन अगर आप उसके हमोनल उतार-चढ़ाव से निपटने में उसका साथ दे सकते हैं, तो आप पुरुषों में हीरो साबित होंगे।

हर महिला का मासिक चक्र 28 दिनों का नहीं होता (सामान्य चक्र 20 से 40 दिनों तक का हो सकता है), और न ही हर महिला में पीएमएस के लक्षण एक जैसे होते हैं। सामान्य स्वास्थ्य का स्तर और दवाइयाँ (गर्भनिरोधक गोलियाँ सहित) भी महिला के मासिक चक्र को प्रभावित कर सकती हैं, जिसमें इसकी अवधि और इसके दौरान अनुभव की जाने वाली भावनात्मक तीव्रता दोनों शामिल हैं। संक्षेप में: ऐसा कोई निश्चित नियम नहीं है जो सभी महिलाओं पर लागू हो और आपके लिए सबसे अच्छा यही होगा कि आप जिस महिला के साथ रिश्ते में हैं उसके मासिक चक्र और ज़रूरतों को समझें— साथ ही यह भी जान लें कि सभी नियम बिना किसी पूर्व सूचना के बदल सकते हैं। आपको यह याद रखना होगा कि जिस

महिला के साथ आपपिछले सप्ताहरिश्ते में श्रेहो सकता है कि वह इस सप्ताह रिश्ते में न हो। केवल एक ही चीज़ स्थिर है, वह है परिवर्तन। और आप उसके मिजाज को जितना कम व्यक्तिगत रूप से लेंगे, उतना ही आपके लिए बे हत होगा। मानें या न मानें, उसके मिजाज का आमतौर पर आपसे कोई ले नदे ना नहीं होता।



www.cartoonstock.com

“नहीं, वह यहाँ पर हं गामा नहीं कर रहा है। उसकी पत्नी ने उसे महिलाओं के लिए स्वच्छता उत्पाद खरीदने भेजा है।”

हार्मोन और सेक्स

महिलाओं की यौन इच्छा पर हार्मोन का प्रभाव पुरुषों की सोच से कहीं अधिक गहरा होता है। हार्मोन के उतार-चढ़ाव और भावनात्मक स्थिति में होने वाले चक्रीय परिवर्तन उनकी यौन इच्छा और यौन ग्रहणशीलता को प्रभावित कर सकते हैं। एक उदाहरण के तौर पर, ओव्यूलेशन के दौरान महिलाएं

आक्रामक (अल्फा) पु स्त्रों की ओर अधिक आकर्षित होती हैं, जबकि ओव्यू ले शन न होने रफ़े दयालु सौम्य और स्नेहशील(बीटा) पु स्त्रों की ओर अधिक आकर्षित होती हैं ।

यह एक प्राकृतिक चक्र का परिणाम हो सकता है, जिसकी उत्पत्ति महिलाओं की उन दीर्घकालिक आवश्यकताओं से हुई है जिनमें वे ऐसे बच्चे पैदा करना चाहती हैं जो जीवित रहने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत हों— और ऐसे पु स्त्रों को पाना चाहती हैं जो उनके बच्चों से प्यार करें और उनकी रक्षा करें तकि उनका विकास सुनिश्चित हो सके । ये स्पष्ट रूप से सचेन्निकल्प नहीं हैं, और महिलाएं निश्चित रूप से इन अचेतन अंग्रे गों को नियंत्रित कर सकती हैं, लेकिन पु स्त्रों के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि वे हर दिन बैठक कक्ष या शयनकक्ष में एक ही महिला से नहीं मिलते हैं । और न ही वह हर दिन एक ही पु स्त्र को चाहती है । उनकी ज़रूरतें, भावनाएँ और विचार उनके मासिक चक्र के अनुसाभिन्न हो सकते हैं ।

यह समझना भी ज़रूरी है कि किसी भी समय अल्फा और बीटा पु स्त्र की इस बदलती ज़रूरत का मतलब यह नहीं है कि एक महिला को दो अलग-अलग पु स्त्रों की ज़रूरत है । बल्कि इसका मतलब यह हो सकता है कि आपको उसके हार्मोन्स के उतर-चढ़ाव को समझना होगा और अल्फा और बीटा दोनों तरह के पु स्त्र बनने होंगे । यही तो ही करते हैं वो जो अपनी महिलाओं के साथ नसिर्फ भावनात्मक रूप से, बल्कि शारीरिक रूप से भी तालमेल बिठाना जानते हैं । हो सकता है कि एक दिन वो आपसे रक्षक की भूमिका निभाने को कहें जब आप दोनों फिल्म देखकर देर से घर लौट रहे हों और किसी दूसरे दिन वो आपसे प्यार जताने वाले की भूमिका निभाने को कहें जैसे सफ़ेद प उसके साथ बैठक बातें करना और उसकी भावनाओं के बारे में चर्चा करना ।

इसमें कोई अश्चर्य की बात नहीं है कि पु स्त्र महिलाओं की दुनिया में इतने खोए हुए महसूस करती हैं ।

शोध से पता चला है कि पु स्त्र, भले ही अचेतन रूप से ही सही महिलाओं के ओव्यू ले शन के समय को जान लेते हैं 'इवोल्यूशन एंड डेवेलपिंग बिहेवियर' नामक पत्रिका में प्रकाशित एक अध्ययन में स्ट्रिप क्लबों में महिलाओं द्वारा दी गई लगभग 5,300 लैप डांस से प्राप्तिप राशि का विश्लेषण किया गया । नर्तकियों ने अपने मासिक धर्म चक्र, काम के घंटे और टिप राशि का रिकॉर्ड रखा और पाया कि ओव्यू ले शन के दौरान उन्हें टिप के रूप में 80 प्रतिशत अधिक राशि प्राप्त हुई । मासिक धर्म के दौरान उन्हें सबसे कम राशि प्राप्त हुई । और सबसे रोचक बात यह है कि गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाओं को मिलने वाली टिप राशि में कोई बदलाव नहीं हुआ । (गर्भनिरोधक गोलियां लेने वाली महिलाओं में

ओव्यू ले शन नहीं होता है और उनके हार्मोन अपने क्षाकृत स्थिर रहते हैं) ऐसा लगता है कि ओव्यू ले शन से जुड़े हार्मोनल परिवर्तनों से केवल महिलाएं ही प्रभावित नहीं होती हैं ।

चाहे पुष्प अनजाने में महिलाओं के ओव्यू ले शन को भांसे हों या महिलाओं के ओव्यू ले शन के स्तर वे ऐसी हरकतें कर रहे हों जिससे उनकी जो जना बढ़ रही हो, सतह के नीचे जितना आप सोचते हैं उससे कहीं अधिक कुछ चल रहा है । कई जोड़े ओव्यू ले शन के बाद अपने यौन संबंध में तीव्रता बढ़ने की बात कहते हैं, लेकिन महिलाएं केवल ओव्यू ले शन के सप्ताह ही उत्तेजित नहीं होतीं। अन्य प्राइमेट्स के विपरीत, मनुष्य "एस्ट्रस" (गर्मी) की अवस्था में नहीं जाते हैं और कई महिलाएं अपने मसिक चक्र के अन्य समयों में भी उतनी ही कामुक होती हैं जिसमें मसिक धर्म के दौरान भी शामिल है । यह ध्यान रखना चाहिए कि रजोनिवृत्ति के साथ कई महिलाओं की यौन इच्छा में हार्मोनल रूप से प्रभावित कमी आती है, हालांकि यह सभी महिलाओं में एक जैसा नहीं होता । अच्छी खबर यह है कि महिलाएं (जब तक वे यौन के सूखे पन में मदद ले रही हैं - थोड़ा सा एस्ट्रोजन क्रीम बहुत काम आता है) रजोनिवृत्ति के बाद भी पहले की तरह ही यौन संबंध का आनंद लेती हैं । उन्हें बस उम्रस्था तक पहुंचने के लिए थोड़ी अधिक प्रेरणा की आवश्यकता हो सकती है ।

एक और महत्वपूर्ण हार्मोन जिसके बारे में जानना आवश्यक है, वह है टेस्टोस्टेरोन । जैसा कि हमने पहले बताया, टेस्टोस्टेरोन केवल पुरुषों में ही नहीं पाया जाता । यह वास्तव में पुरुषों और महिलाओं दोनों में यौन इच्छा का मुख्य कारक है, लेकिन पुरुषों में औसतन महिलाओं की तुलना में 10 से 100 गुना अधिक टेस्टोस्टेरोन होता है ।

पुरुषों के मस्तिष्क में यौन स्वास्थ्य से जुड़े द्रव्य (हाइपोथैलेमस में पाए जाते हैं) महिलाओं के केंद्रों से दोगुने बड़े होते हैं, और वास्तव में अधिकांश पुरुष महिलाओं की तुलना में लगभग छह गुना अधिक बार यौन संबंध के बारे में सोचते हैं । जैसा कि हास्य अभिनेता बिली क्रिस्टल ने एक बार कहा था, "महिलाओं को यौन संबंध के लिए एक कारण चाहिए होता है । पुरुषों को बस एक जगह चाहिए होती है ।" और हालांकि आम तौर पर पुरुषों में महिलाओं की तुलना में यौन इच्छा अधिक होती है, लेकिन यह कोई नियम नहीं है । ऐसे कई जोड़े हैं जहाँ महिला की यौन इच्छा उसके साथी की इच्छा के बराबर या उससे अधिक होती है - और यह भी सामान्य है ।

पुरुषों में, यौन और दृष्टि से संश्लिष्ट मस्तिष्क के केंद्र आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े होते हैं, यही कारण है कि महिलाओं को देखकर ही पुरुष उत्तेजित हो जाते हैं । और यद्यपि महिलाएं आकर्षक पुरुषों की सराहना

करती हैं, लेकिन किसी पुंस्त्र का रूप-रंग ही एकमात्र कारण नहीं है जिससे कोई महिला उसकी ओर आकर्षित होती है। हम अध्याय 5 में इस विषय पर विस्तार से चर्चा करेंगे जहां हम आकर्षण के विज्ञान के बारे में जानेंगे।

यह भी सच है कि किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान पुंस्त्रों में टेस्टोस्टेरोन का स्तर अधिक होता है, और परिणामस्वरूप, यौन इच्छा भी इसी उम्र में चरम पर होती है। महिलाओं में, यौन इच्छा तीस वर्ष की आयु तक चरम पर नहीं पहुंचती जिससे दीर्घकालिक संबंधों के स्थापित होने पर दिलचस्पी चुनौतियां और अवसर मिलते हैं। अक्सर पुंस्त्र और महिलाएं पाते हैं कि चालीस और पचास वर्ष की आयु में प्रवेश करते ही उनकी यौन इच्छाएं अधिक समान हो जाती हैं।

महिलाएं और भय

लिन और माइक दोनों पचास वर्ष से अधिक आयु के हैं बीस वर्ष से अधिक समय से विवाहित हैं, और अपने रिश्ते और वैवाहिक जीवन के उतार-चढ़ाव की कहानियों से परिपूर्ण हैं। उन्होंने एक मिश्रित परिवार की ज़रूरतों को पूरा करने, दो व्यस्त करियर को संतुलित करने और हमेशा सामने आनेवाले वित्तीय मुद्दों से निपटने के लिए संघर्ष किया है। अक्सर, अपने वैवाहिक जीवन के दौरान, ऐसा लगता था मानो वे एक-दूसरे को समझ ही नहीं पा रहे हों। उन्होंने एक पुंस्त्र और एक महिला, एक पति और एक पत्नी के रूप में अपनी भूमिकाएँ निभाने के लिए संघर्ष किया। लिन का मानना था कि वह और माइक एक-दूसरे के विश्वदृष्टिकोण को नहीं समझ पा रहे थे। “ऐसा लगता था जैसे हम अलग-अलग भाषाएँ बोल रहे हों और आप जानते हैं कि जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर रहे होते हैं जो अंग्रेजी नहीं समझता है आप जोर से चिल्लाने लगते हैं यह सोचकर कि इससे दूसरा व्यक्ति आपकी भाषा समझ जाएगा? हमारे साथ भी कुछ ऐसा ही था। हम दोनों एक-दो-दो भाषा बोल रहे थे और इस उम्मीद में जोर-जोर से चिल्ला रहे थे कि दूसरा व्यक्ति जादुई रूप से समझ जाएगा और हमारी भाषा बोलने लगेगा।” लिन आगे कहती हैं “समस्या यह थी कि मैं माइक से ऐसे पेश आने की कोशिश कर रही थी जैसे वह एक महिला हो—एक बड़ी, बालों वाली महिला—और मुझे लगता है कि वह मुझे एक कमजोर, दुबले-पतले पुंस्त्र के रूप में देखता था। हम दोनों एक ही जगह अटके हुए थे।”

लिन और माइक दोनों ही अपने वैवाहिक जीवन से निराश थे, जो साझेदारी से ज़्यादा एक अजीब तरह की प्रतिस्पर्धा में बदल गया था। हताशा में लिन ने माइक को पकड़ा और उसे महिलाओं को समझने पर आधारित एक कार्यशाला में ले गई। माइक को ऐसा लग रहा था मानो वह दशकों से लिन को समझने

की कोशिश कर रहा हो, लेकिन वह भी उनके साथ चला गया। उसने सोचकि कार्यशाला का प्रशिक्षक शायद उसे समझा दे गा या बता दे गकि महिलाएं पु स्त्रों की तरह तर्कसं गत रूप से क्यों नहीं सोच सकतीं। कार्यशाला का ने तृ त्व करही महिला ने एक प्रश्न पू छकशु रुआत की “यह प्रश्न सबसे पहले पु स्त्रों के लिए है। आप में से कितने लोगों को कभी अपने ज्मिन या शारीरिक स्वास्थ्य को ले कर डर लगा है?” कु छ देर के विराम के बाद कमरे में मौजू दू 0 पु स्त्रों में से कु छ ने हाथ उठाया। पिछली बार आपको अपने जीवन या शारीरिक स्वास्थ्य को ले कर कब डर लगा था?” कु छ दे तक अजीब सी खामोशी छाई रही, लेकिन अंततः पु स्त्रों ने भी सर दे ने के लिए हाथ उठाना शु रु कर दिया।

“खैर, हाई स्कू ल के दिनों में एक बार मेरी किसी से हाथापाई हो गई थी” एक व्यक्ति ने बताया।

एक अन्य व्यक्ति ने कहा “लगभग 10 साल पहले, एक बार मैं ने बहुत ज्यादा शरा पी ली थी और लॉस एंजिल्स के एक बहुत ही ख़ाब इलाके में पहुँ च गया था। यह बस एक पल के लिए था।”

एक तीसरे व्यक्ति ने, जो एक पूर्व सैनिक था, कहा, “वियतनाम में।”

जैसे जैसे व्यक्ति जवाब दे ता गया यह स्पष्ट होता गया कि यह अजीब सी चु प्पी सवाल का जवाब दे ने में असहज महसूस करने के कारण नहीं थी, बल्कि इसलिए थी क्योंकि वे उस समय को याद करने के लिए सं र्घ कर रहे थे जब उन्हें अपनी खुश का डर लगा था। उन सभी व्यक्तियों द्वारा दिए गए उदाहरण 10, 20, 30 या उससे अधिक वर्ष पुराने थे।

इसके बाद उन्होंने महिलाओं से पू छा “आपमें से कितनी महिलाओं को कभी अपनी जान का डर लगा है?” कमरे में मौजू दू र ह महिला ने हाथ उठा दिया। “आपमें से कितनी महिलाओं को पिछले 6 महीनों में डर लगा है?” फिर से, सभी ने हाथ उठा दिए। “पिछले महीने से कितना डर लगा?” “पिछले सप्ताह में” सभी ने हाथ उठा दिए। अंत में उन्होंने पू छा “आपमें से कितनी महिलाएं इस कार्यशाला में आने के लिए होटल की पार्किंग से गु ज्ते समय घबड़ाई हुई या डरी हुई थीं?” फिर से, लिन समेत सभी ने हाथ उठा दिए।

माइक दंगरह गया। उसे ज़रा भी अं दाज़ा नहीं था कि लिन को भी डर लगता है। उसे खु द तोरझाहीं लगता था, इसलिए उसने मान लिया था कि लिन को भी डर नहीं लगता होगा। उसने उन पलों के बे में सोचा जब उसने लिन से कहा था कि वह उससे कर में मिले गा। उन पलों के बे में जब बे बाह होते थे और वह सड़क पर उसके आगे चल दे ता था। माइक बताता है, उस एक घटना ने हमारे बीच सब कु छ बदल दिया। मुझे एहसास हुआ कि मैं यही मान रहा था कि वह भी दुनिया को उसी नज़रिए से देखती है जिस नज़रिए से मैं देखता हूँ। शायद मेरे लिए एक चौंकाने वाला अनु भू था।”

लिन भी इस बात से उतनी ही हैरान थी कि माइक को 30 सालों में अपनी शारीरिक सेहत को ले ककभी डर नहीं लगा। “यह उन चीजों में से एक थी जिसने हमें एकदूसरे को अलग नजरिए से देखने रफ्तार कर दिया। हम एक-दूसरे के बारे में और क्या नहीं जानते थे और क्या सीखना बाकी था?”

उस कार्यशाला में, माइक ने महिलाओं के बारे में एक बेहद महत्वपूर्ण बात सीखी—वे पुरुषों की तुलना में बहुत अलग तरीके से भय का अनुभव करती हैं।

यह एक दुखद सच्चाई है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में सुरक्षा में अधिक असुरक्षित महसूस करती हैं—और असुरक्षा से हमारा तात्पर्य केवल भावनात्मक असुरक्षा से नहीं है। इस मामले में, हमें शारीरिक असुरक्षा की बात कर रहे हैं। एक और दुखद सच्चाई यह है कि 18 वर्ष की आयु तक चरम में से एक लड़की यौन शोषण का शिकार हो चुकी होती है और यदि आप बिना रिपोर्ट किए गए मामलों को भी शामिल करें तो यह संख्या और भी अधिक है (तर्क से ही यह सत्यसिद्ध होता है)। जापान में, महिलाओं के लिए एक विशेष गुलाबी ट्रेन है क्योंकि उन्हें छेड़छाड़ का डर रहता है। सेना में 50 प्रतिशत महिलाएं किसी न किसी रूप में बलात्कार या यौन उत्पीड़न का शिकार हो चुकी हैं। महिलाओं में पुरुषों की तुलना में आघात के बाद पोस्टट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) विकसित होने की संभावना दोगुनी होती है, जो बदले में उन्हें बिचल में और भी अधिक भयभीत बना देती है।

इसमें कोई शक नहीं कि महिलाओं ने खतरनाक स्थितियों के प्रति अधिक संवेदनशीलता इसलिए विकसित की ताकि वे सुरक्षित रह सकें। यह कहना मुश्किल है कि इसमें कितना प्राकृतिक प्रभाव है और कितना पालन-पोषण का, लेकिन हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जो महिलाओं को अपनी सुरक्षा और भलाई के लिए डर महसूस करने के लिए तैयार करती है। पुरुषों को आमतौर पर इस तरह से तैयार नहीं किया जाता है। और इसी वजह से, पुरुषों और महिलाओं के बीच, सुरक्षा और खतरे को देखने के तरीके में बहुत अंतर होता है।

मनोविज्ञान प्रयोगशाला में इन लैंगिक अंतरों को आसानी से प्रदर्शित किया जा सकता है। व्यवहारिक स्वास्थ्य विज्ञान विभाग के वरिष्ठ शोध विश्लेषक, स्वर्गीय लोरेन मैक्कार्थर, पीएचडी, और उनके गुरु कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले के प्रोफेसर रॉबर्ट लेवेनसन ने एक प्रयोग किया जिसमें उन्होंने अपने स्वयं स्त्रोक प्रतिभागियों के पीछे गोली चलाई। लेवेनसन और मैक्कार्थर पुरुषों और महिलाओं में चौंकने की प्रतिक्रिया का परीक्षण कर रहे थे। दोनों लिंगों में चौंकने की प्रतिक्रिया समान थी, लेकिन चौंकने पर उनकी प्रतिक्रियाएं अलग-अलग थीं। सामान्य तौर पर, पुरुषों की हृदय गति महिलाओं की तुलना में कहीं

अधिक बढ़ गई और उन्हें सामान्य होने में अधिक समय लगा। हालाँकि, इस अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह था जब उन्होंने पुरुषों और महिलाओं से पूछा कि चौंकने के बाद उन्हें कैसा महसूस हुआ महिलाओं ने इस महसूस करने की सूचना दी। पुरुषों ने क्रोध महसूस करने की सूचना दी और कुछ ने प्रयोगकर्ता से बदला लेने की इच्छा भी व्यक्त की।

कल्पना कीजिए कि आप अपनी कार चला रहे हैं और किसी महिला को डिनर पर ले जानेवाले हैं। तभी अचानक एक कार आपकी कार के आगे आकर आपको टक्कर मारने से बाधना शुरू करती है। आप दोनों को पहले तो झटका लगता है लेकिन फिर आप गुस्से में आ जाते हैं। आप तेजी से कार के ड्राइवर के पीछे जाते हैं और जितना हो सके उसके क्लिब पहुँच जाते हैं फिर उसे पता चल जाए कि आप गुस्से में हैं। इसी बीच आपके बगल में बैठी महिला, जो चौंक गई थी लेकिन उसे गुस्सा नहीं आया था आपके आक्रामक व्यवहार से और भी ज्यादा डर जाती है। आप क्या करेंगे इस स्थिति में एक हीरो क्या करेगा? एक हीरो, यह समझते हुए कि किसी महिला की चौंकने पर प्रतिक्रिया उसकी अपनी प्रतिक्रिया से बिल्कुल अलग होती है दूसरी कार के ड्राइवर से दूर हट जाता है और अपना ध्यान बगल में बैठी महिला को सुरक्षित महसूस करने पर लगाता है।

पुरुषों को यह समझना चाहिए कि अत्यधिक तनाव से पुरुषों में इस कम हो जाता है, लेकिन जब महिलाएं अत्यधिक तनाव का अनुभव करती हैं तो उनमें खूब बढ़ जाता है और भविष्य में भी उनके स्त्रो की संभ्रमा अधिक होती है। तनावपूर्ण परिस्थितियों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इस पैदा होने की संभ्रमा अधिक होती है। महिलाएं अपने जीवनकाल में पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक डर का अनुभव करती हैं, और एक बार किसी स्थिति में इस महसूस करने के बाद भविष्य में वही ही स्थिति दोबारा आने पर वे और भी अधिक भयभीत हो जाती हैं।

इस बारे में सचिए। उस कार्यशाला में शामिल महिलाओं के बारे में सचिए, जिनमें माइक और लिन ने भाग लिया था और जो रोज़ाना डर महसूस करती थीं। यही महिलाओं की वास्तविकता है, और इसे गहवाई से समझने से न केवल महिलाओं के प्रति आपकी समझ बदल सकती है, बल्कि उनके साथ आपके संबंध भी बेहतर हो सकते हैं। पहले अध्याय में हमने बताया कि महिलाओं को आपके साथ भ्रमनात्मक और शारीरिक रूप से सुक्षित महसूस करने की आवश्यकता होती है। यह केवल अच्छी सलाह नहीं है, बल्कि यह उनकी जैविक और शारीरिक ज़रूरतों पर आधारित सलाह है, जो आपकी ज़रूरतों से अलग हैं।

एक महत्वपूर्ण अध्ययन में, वर्जीनिया विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक जेम्स कोआन पीएचडी, हिलेरी शेफर, पीएचडी, और रिचर्ड डेविडसन, पीएचडी के साथ मिलकर, कार्यात्मक एमआरआई (चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग) मशीन में महिलाओं की निगरानी की, जबकि उन्हें बिजली के झटके के खेत का सामना करना पड़ रहा था। प्रयोगों के एक समूह में प्रत्येक महिला ने अपने मित्र का हाथ पकड़ा; दूसरे में प्रत्येक महिला ने एक अज्ञात प्रयोगकर्ता का हाथ पकड़ा; और तीसरे में किसी ने भी महिलाओं का हाथ नहीं पकड़ा।

जब एक सुखीविवाहित महिला ने अपने मित्र का हाथ पकड़ा, तो उसके मस्तिष्क (विशेष रूप से तंत्रिका विज्ञानियों के लिए, एमिग्डाला) में भय की प्रतिक्रिया पूरी तरह से शांत हो गई। जब उसने अपने तंत्रिका हाथ पकड़ा, लेकिन खुद को सुखीविवाहित नहीं मानती थी, तो भय की प्रतिक्रिया थोड़ी शांत हुई लेकिन पूरी तरह से नहीं। जब उसने किसी अजनबी का हाथ पकड़ा, तो उसकी भय की प्रतिक्रिया में कोई बदलाव नहीं आया। यह वैसा ही था जैसे किसी का हाथ न पकड़ने पर होता है।

ये परिणाम दर्शाते हैं कि आपका स्पर्श बहुत प्रभावी होता है, और यहां तक कि हाथ पकड़ना भी एक महिला पर गहरा प्रभाव डाल सकता है।

तो, किसी महिला में भय और भय की स्थिति कैसे काम करती है, यह जानने के बाद आप क्या करेंगे? शुरुआत कहाँ से करेंगे?

सबसे पहले जब कोई महिला डरी हुई हो, तो उसका हाथ पकड़ें।

इससे भी बेहतर होगा कि आप उसे शुरू से हीरकहसूस करने से रोकने में मदद करने की कोशिश करें।



हीरोज़ के लिए चीट शीट

हार्मोन का महिलाओं की दिन-प्रतिदिन की भावनात्मक स्थिति पर पड़ने वाले प्रभुत्व को समझें। यह जान लें कि ये प्रभुत्व हर महिला में अलग-अलग होते हैं और जीवन के विभिन्न चरणों से गुज़रे हुए बदलते रहते हैं। उनकी यौन इच्छा और आपसे उनकी अपेक्षाएं भी उनके मसिक चक्र के अनुसार बदलती रहती हैं। उनकी ज़रूरतों को जानने के लिए प्रश्न पूछें। डर। महिलाएं पुरुषों से अलग तरह से डर का अनुभव करती हैं। महिलाएं आसानी से डरके प्रति संवेदनशील हो जाती हैं यानी अगर आप दोनों किसी डरावने अनुभव से गुज़रे हैं तो वैसी ही स्थिति में दोबारा डर महसूस करने की संभावना महिलाओं की दोगुनी हो जाती है। जब कोई महिला डरी हुई हो, तो उसे दिलासा देने से उसके स्तिष्क की डर की प्रतिक्रिया तुरंत शांत हो सकती है। यह तभी संभव है, जब वह आपसे खुश हो। अगर वह आपसे नाखुश है तो आपका दिलासा देना शायद कारगर न हो।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

जब वह किसी तरह से गुस्साभाव या चिड़चिड़ी हो, तो उससे पूछें कि क्या उसे मसिक धर्म हो रहा है या वह "पीएमएस" से गुजर रही है।

आप उसके डर को तर्कहीन बताकर खारिज कर देते हैं।

जब वह डरी हुई या भयभीत होती है तो आप उसे सांत्वना नहीं देते।

आप उसे गलत तरीके से लूटते हैं यकिसी भी अवांछित यौन गतिविधि में शामिल होते हैं।

सड़क पर साथ चलते समय उसके पीछे या बगल में चलने के बजाय उसके आगे खिंचो-छार के नियमों के अनुसार पुरुष को आगे चलने के लिए कहा जाता है, और इसका एक कारण है: अपनी साथी की रक्षा करना।

आप उसकी शारीरिक या भावनात्मक कमजोरी का सम्मान नहीं करते।

आप जानबूझकर उसे डाते हैं क्योंकि आपको लगता है कि यह मनोरंजक है (या क्योंकि अब आप उस अध्ययन के बारे में पढ़ने के बाद उसकी चौकन्नेली प्रतिक्रिया की जांच करना चाहते हैं)।



किसी महिला को डेट करना

अध्याय 3

मेरी कमर पढ़ो

महिलाओं और आकर्षण को समझना

जॉनथन मेज के सबसे आगे बैठा था। उसने सबसे पहले बोलना शुरू किया, फिर उसके आसपास बैठे पाँचों लोगों ने बी-बारी से बोलना शुरू किया। जब सब बोल कर खत्म कर लेते तो वे उसकी सहमति के लिए उसकी ओर देखते। हसु झग अनिश्चित होता था, जब तक कि वह यह पुष्टि न कर दे कि वे जिस दिशा में आगे बढ़ रहे हैं वह सही है। वह तुरंत सोच समझकर, रणनीति बनाकर और जल्दी व स्पष्ट रूप से निर्णय ले सकता था। उसका शरीर सीधा और प्रभावशाली था। कमरे में आनेवाले किसी भी व्यक्ति को इसमें कोई संदेह नहीं होता कि सत्ता उसी के हाथ में है।

सैंड्रा जॉनथन के साथ कुछ झटपट पढ़ गई थी। उनकी मुलाकातें ठीकठाक रहीं, लेकिन सैंड्रा को उनके बीच कोई खास आकर्षण महसूस नहीं हुआ था। उसने लगभग उसे फ्रेंड ज़ोन में डाल दिया था—लेकिन फिर वह इस टेबल पर बैठी और उसे वह करते हुए देखा जिसमें वह माहिर था। जब उसने उसे आत्मविश्वास, निष्पक्षता और कल्पनाशीलता के साथ आदेश देते हुए सुना तो सैंड्रा पहली बार उसकी ओर बेहद आकर्षित हुई।

उसे चिंगारी का एहसास हुआ।

वह उसे अपने आसपास के हस्तक्षेत्र का स्वामी मानती थी।

और इसी खास टेबल के आसपास डेन्स एंड ड्रैगन्स के इसी खास खेल केन्द्रों से सैंड्रा को उस आदमी से प्यार होने लगा जो एक दिन उसका पति बनेगा।

आखिरकार, डेन्स जन मास्टर से प्यार किसे नहीं हो जाता?

ठीक है, तो हो सकता है कि आपने कभी डेन्स एंड ड्रैगन्स नहीं खेला, लेकिन आप भी डेन्स ऑन मास्टर के उन्हीं गुणों को अपना सकते हैं जो सैंड्रा को इतने आकर्षित कर लगे। और वे कौन से गुण हैं जिन्होंने सैंड्रा को सबसे ज्यादा आकर्षित किया? आत्मविश्वास, बुद्धिमत्ता और उच्च सामाजिक प्रतिष्ठा। अब आप सोच रहे होंगे कि डेन्स ऑन मास्टर होने का सामाजिक प्रतिष्ठा से क्या संबंध है, सिवाय कुछ चुनिंदा रोल-प्ले डेन्स के दीवानों के, लेकिन ऐसा नहीं है। सामाजिक प्रतिष्ठा संर्क्ष पर निर्भर करती है। उस संर्क्ष में, जॉनथन सत्ता

का सूत्रधार था; बै ठक में मौजूद किसी का मुखिया। डंगऑन मास्टर होने के नाते कमरे में उसका सबसे ऊँचा दर्जा था। असल जिंदगी में, वह पार्ट-टाइम बारिस्टा और कॉलेज का छात्र था। लेकिन उस बै ठक में सैंड्रा की नज़रों में, वह किसी हीरो से कम नहीं था।

मैडस्किल्स

नेपोलियन डायनामाइट ने जब कहा था "लड़कियाँ सिर्फ़ ऐसे बॉयफ्रेंड चाहती हैं जिनमें ज़बरदस्त हुनर हो," तो वह कुछ हद तक सही था। हो सकता है कि आप ननचुक्तीरंदाजी या कंप्यूटरैकिंग में महिर न हों, लेकिन आपके हुनर चाहे जो भी हों महिलाएँ आपके खास क्षेत्र में आपकी विशेषज्ञता से आकर्षित होंगी। दूसरे शब्दों में अगर आप डाक टिकटें इकट्ठा करते हैं तो सबसे शक्तिशाली और ऊँचे चेंबे के डाक टिकट संग्राहक बनें। अगर आप कचरा इकट्ठा करते हैं तो सबसे दिलचस्प, जानकार और शक्तिशाली कचरा संग्राहक बनें। महिलाएँ ऐसे पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं जो खुद के सीईओ मैनेजिमेंट हों। हम यहाँ अहंकार की बात नहीं कर रहे हैं। आत्मविश्वास और अहंकार में बहुत बड़ा अंतर होता है। आत्मविश्वास महिलाओं को आकर्षित करता है। अहंकार उन्हें इतनी जल्दी दूँध भागा देगा कि आप यह भी नहीं कह पाएँगे "मेरी पीठ के बाल शेव कर दो।" आत्मविश्वास अपनी क्षमताओं पर विश्वास से आता है। जबकि अहंकार वास्तव में अपनी क्षमताओं पर अविश्वास से आता है।

बेशक इससे पहले कि आप उसे अपने विंटेज पेंडेंट-नंबर आर्टवर्क के शानदार संग्रह के बारे में बता सकें, आपको उसे बातचीत के लिए राजी करना होगा। और इससे पहले कि आप उसे बातचीत के लिए राजी कर सकें, आपको उसे यह एहसास दिलाना होगा कि आप इस 7 अरब लोगों के ग्रह पर मौजूद हैं—जिनमें से 50.4 प्रतिशत पुरुष हैं।

क्या यह बहुत ज्यादा काम जैसा लगता है?

ऐसा नहीं है। लेकिन अच्छी खबर भी है और बुरी खबर भी। अच्छी खबर यह है कि कुछ ऐसे ह्रस्व-भाव हैं जिनसे आप आत्मविश्वास, बुद्धिमत्ता और उच्च सामाजिक स्थिति का प्रदर्शन कर सकते हैं। ख़ुब खबर यह है कि शोध से पता चलता है कि अंततः महिला ही यह तय करती है कि कोई पुरुष उससे संर्क करेगा या नहीं। बिल्कुल सही। आपको लग सकता है कि आपने सबसे बेहिसाब पिकअप लाइन्स ईजाद कर ली हैं, जो आदिम मनुष्यों द्वारा लाठी चलाने के बाद से ईजाद की गई हैं, लेकिन वे लाइन्स (पहले की लठियों की तरह) लगभग बेकार हैं।

अब कुछ पुष्प उन शोध निष्कर्षों को स्वतः ही खारिज करना चाहेंगे जो यह झूठि है कि जब वे किसी महिला से संर्ष करने का चुन करते हैं तब अपनी स्वतंत्र इच्छा का सौचित्य प्रयोग नहीं कर रहे होते हैं लेकिन चाहे यह संर्ष किसी डॉग पार्क, बार, संगीत समारोह, किताबों की दुकान या कॉफी शॉप में हो यह महिला ही है जो आपके अचेतन मन को संकेत देती है कि वह संर्ष योग्य है और जो आपकी "स्वतंत्र इच्छा" को क्रियाशील होने के लिए प्रेरित करती है।

आपके पहल करने से बहुत पहले ही एक महिला या तो आपको संकेत दे देती है कि वह दिलचस्पी रखती है या फिर अरुचि दिखाती है। (ये वे इशारे होते हैं जिनसे पता चलता है कि "तुम्हारा कोई चांस नहीं है")। अब कुछ पुष्प अरुचि के संकेतों को नज़रंदाज़ करके आगे बढ़ते हैं, और यहीं पर अस्वीकृति होती है। ह पुष्प के साथ अस्वीकृति के मामले होते हैं, किन्तु अगर आप किसी भी स्थिति को ध्यान से देखें तो अगर परिस्थितियाँ आपके खिलाफ थीं, तो संकेत शायद पहले से ही मौजूद थे।

एक अकेली महिला किसी भी कमरे में मौजूद फ़ौरन देखा कर तुरंत (और अक्सर अचेतन रूप से) यह तय कर लेती है कि कौन से पुष्प उसके लिए इतने आकर्षक हैं कि वह उन्हें "मुझसे संर्ष करो" के इशारे भेज सके। किन्तु "आकर्षक" शब्द से भ्रमित न हों। आकर्षण केवल शारीरिक बनावट तक सीमित नहीं है—यह आपके उन हृद्य-भावों पर भी निर्भर करता है जो एक महिला को यह बताते हैं कि आप उच्च सामाजिक स्थिति वाले, रक्षक और पालन-पोषण करने वाले व्यक्ति हैं। दूसरे शब्दों में वे हृद्य-भाव जो उसे यह बताते हैं कि आप हीरो हैं, न कि शून्य। लेकिन चलिए पहले शारीरिक बनावट की बात करते हैं। सभी पुष्प अपनी दिखावट को लेकर चिंतित रहते हैं। औदुखद सच्चाई यह है: अधिकांश पुष्प, और अधिकांश महिलाएं भी—चाहे वे दिखने में कितने भी आकर्षक क्यों न हों—यह सोचते हैं कि वे अनाकर्षक हैं। एक अध्ययन में पुष्पों से पूछा गया कि क्या उन्हें लगता है कि उनके लिंग का आकार औसत से अधिक, औसत या औसत से कम है। अधिकांश पुष्पों ने कहा कि उनके लिंग का आकार औसत से कम है—जो सैद्धांतिक रूप से असंभव है।

तो, महिलाओं को पुष्पों में कौन सी शारीरिक विशेषताएं सबसे आकर्षक लगती हैं? इसका उत्तर है समरूपता। जी हाँ, समरूपता। शोध से पता चलता है कि महिलाएं उन गिने-चुने पुष्पों की ओर सबसे ज्यादा आकर्षित होती हैं जिनके चेहरे सममित होते हैं। इसलिए, यदि आपके चेहरे के बाएँ और दाएँ हिस्से पूरी तरह से मेल खाते हैं, तो आप संभवतः आम इंसानों के बीच भ्रमण होंगे, और महिलाएं इतनी तेजी से आपकी ओर आकर्षित होने का संकेत देंगी कि उन सभी से बचने के लिए आपको निंजा जैसे कौशल की

आवश्यकता होगी। पता चला है कि लगभग 53.5 प्रतिशत पुरुषों के चेहरे सममित होते हैं जबकि लगभग 58.5 प्रतिशत महिलाओं के चेहरे सममित होते हैं।

तो फिर बाकी लोगों का क्या—जिनकी आकृति में समरूपता की कमी है

प्लास्टिक सर्जन को बुलाने के अलावा, उनके लिए सबसे अच्छा विकल्प है कि वे शारीरिक हावभाव से यह दिखाएं कि वे ध्यान आकर्षित करने योग्य हैं। असमित शरीर वाले पुरुषों को ऐसे संकेत देने होते हैं जिनसे महिलाएं भी संकेत दें, और फिर वे सोचें कि उन्होंने इन महिलाओं से संर्क करने का साहसिक और शानदार विचार सोचा है।

यह एक जटिल प्रक्रिया है, लेकिन सभी जानवर इसे अपनाते हैं क्योंकि हम इसे विकास कहते हैं। जब आप किराने की दुकान पर अपना सिंगल-सर्विंग हं ग्रीमै नडिनर खरीद रहे होते हैं तो शायद आप बे बीज़ आर अस में भविष्य में खरीदारी के अगसरो के बोरे में नहीं सोच रहे होते लेकिन सभी मनुष्य जिनमें वे महिलाएं भी शामिल हैं जिन्हें आप आकर्षित करने की कोशिश कर रहे हैं जैविक रूप से उस व्यक्ति के साथ प्रजनन करने के लिए प्रेरित होते हैं जो उन्हें सबसे स्वस्थ संतान दे सके। इस्त्रीप्रजाति जीवित रहती है, और मनुष्य सबसे स्त्रियादी और अचेतन स्तर पर इसी तरह काम करते हैं। इसलिए, जब आप फ्रोजन फूड सेक्शन में हों और एक ऐसी महिला गुंजे जिसका हिप-टू-कमर अनुपात एकदम सही हो तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी योजना 60 साल की उम्र तक अविवाहित रहने और कभी बच्चे न पैदा करने की है—आप फिर भी, उस दिन सौवीं बार, अचानक से कस के बोरे में सोचने लगेंगे। और (और वह) जैविक रूप से प्रेरित हैं, और उस महिला का ध्यान आकर्षित करने का एकमात्र तरीका यह है कि आप ऐसे संकेत दें जो यह दर्शाते हैं कि आप एक अच्छे साथी हैं। यह महिला (और हर महिला) पुरुष में कुछ खास गुणों को महत्व देने के लिए अत्यधिक विकासवादी दबाव में काम कर रही है। (फिर से, यह बात सच है चाहे महिला बच्चे चाहती हो या नहीं।) अगर आप उन संकेतों को देने में विफल रहती हैं, तो आपको अकेले ही कड़वाते अकेले गुस्सी पड़ेंगी।

जगह घेरें

महिलाओं का ध्यान आकर्षित करने वाला पहला व्यवहार वह है जिसे वैज्ञानिक "स्थान का अधिकतम उपयोग" कहते हैं। सोचिए: जो व्यक्ति सबसे अधिक स्थान घेरता है, उसे सामाजिक रूप से प्रभावशाली माना जाता है। यह बात जानवरों और मनुष्यों दोनों के सामाजिक तंत्र में लागू होती है। यही कारण है कि किसी कंपनी के सीईओ का कार्यालय बड़ा और कोने में होता है या इसीलिए जाबा द हट

एक विशाल सिंहासन पर आराम से बै ठहरता था और राजकु मरी लीया (और बाकी सभी) उसके नीचे होते थे ।

वियना विश्वविद्यालय के शोधकर्ता ली एन रेनिंगर (डॉ.), टी. जोएल वे ड(डॉ.) और कार्ल ग्रामर (डॉ.) ने उन अशाब्दिक संकेतों का पता लगाने का प्रयास किया, जो पुरुष महिलाओं द्वारा उन्हें चुने जाने की संभ्रना को बढ़ाने के लिए देते हैं । फिर, अगर कोई महिला ही पहल करती है, तो वह बिना किसी पूर्व जानकारी के, जल्दी से यह कैसे तय करती है कि किन पुरुषों को संकेत देना है?

इवोल्यूशन एंड ह्यूमन बिहेवियर में प्रकाशित उनके अल्लोकन संबंधी अध्ययनों में फुल्ले द्वारा महिलाओं से संपर्क करने से पहले उनके अशब्दिक व्यवहार या शारीरिक हाव-भाव का दस्तावेजीकरण किया गया है । जिन पुरुषों ने "सफलतापूर्वक संपर्क स्थापित किया," यानी जिन्हें थप्पड़ नहीं पड़ा तिरस्कृत नहीं किया गया या सार्वजनिक रूप से अस्वीकार नहीं किया गया, उनकी शारीरिक भाषा उन पुरुषों से बहुत अलग थी जो अपने प्रयास में असफल रहे ।

सफल पुरुष अपने स्थान का अधिकतम उपयोग करने में मंथिरे थे, वे सामाजिक परिवेश में अपना दबदबा दिखाने के लिए पैर फैलाते श्रेकुर्सी पर हाथ रखते थे किसी अन्य तरीके से अपने कब्बेाली जगह का इस्तेमाल करते थे । सफल पुरुष महिलाओं की आंखों में आंखें डालकात करने का व्यवहार भी अधिक करते थे । इसका मतलब है कि वे महिलाओं की आंखों में आंखें डालकात करते थे और अक्सर मुस्काते भी थे (वरना, किसी महिला को घूरना घिनौना माना जाता है) सफल पुरुष शरीर को समेटकर बैठने की सूरतें भी कम करते थे— जैसे कि डांट खाने सीने पर हाथ बांध लेना । अरा आप लोगों के समूह में हैं और अलगभग खुद को गले लगा रहे हैं तो आपको सामाजिक रूप से प्रभुशाली नहीं माना जाएगा । कभी भी एक हाथ को दूसरे हाथ पर रखकर या घुटनों पर पैर रखकर खड़े न हों— हो सकता है आपको आराम महसूस हो लेकिन विकासवादी दृष्टिकोण से, आप अपनी संतान को अलविदा कह सकते हैं ।

सामाजिक प्रभुत्व को शोधकर्ताओं द्वारा अंतर्लिङ्गीय स्पर्श कहे जानेवाले तरीके से भी र्थाया जाता है । इसमें अपने दोस्त की पीठ थपथपाना या उसके कंधे सह्य रखना जैसे सल चीजें शामिल होती हैं । यह सामाजिक प्रभुत्व का संकेत देता है और इससे किसी महिला से सहमति मिलने की संभ्रना बढ़ जाती है ।

दूसरी ओर, शोध से यह भी पता चला है कि यदि आप बे चैन रहते हैं या घबराहट में हाथों से अजीबोरीब इशारे करते हैं तो आप कम आत्मविश्वासी, कम सामाजिक प्रभाव वाले और इसलिए महिलाओं के लिए कम आकर्षक प्रतीत होंगे। जैसा कि हमने शुरूआत में कहा था महिलाएं आत्मविश्वास की ओर आकर्षित होती हैं। क्या आपको लगता है कि डंजन मास्टर निर्णय लेते समय घबराहट के कारण कोई हरकत करता तो भी उसे लड़की मिल जाती? बिल्कुल नहीं।

अगर यह सब याद रखना मुश्किल लग रहा है, तो क्लार्क केंट और सुपरमैन के बीच के अंकों को समझना मददगार होगा। दोनों के चेहरे की बनघट में एकरूपता है लेकिन क्लार्क केंट घबराते थे वे हकलाते थे बे चैन रहते थे गलतियाँ करते थे और लड़की को पाने में नाकाम रहते थे वहीं, सुपरमैन के रूप में आत्मविश्वासी थे, दबदबा बनाए रखते थे और बुरे लोगों का पीछा करने में भी नहीं हिचकिचाते थे। उनकी पैनी नज़र भी काम आती थी, खासकर जब बात उन तेज़ नज़रों को दिखाने की आती थी। जब हम कहते हैं कि महिलाएं हीरो की तलाश में हैं न कि ज़ीरो की, तो सुपरमैन जैसा व्यक्ति अपनापन में कोई बुराई नहीं है।

तनाव आकर्षक नहीं होता।

डंडी विश्वविद्यालय की पीएचडी फियोना मूर के शोध के अनुसार सामाजिक तन्त्रमुक्त पुरुषों को उन पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक आकर्षक पाती हैं जिनमें कॉर्टिसोल (एक तनाव हार्मोन) का स्तर अधिक होता है। ज़िहर है, शांति रहना उन विकासवादी लाभों में से एक है जो महिलाओं को बहुत आकर्षित करते हैं। अगर कोई बाघ आपकी गुफा पर हमला कर रहा हो, तो कोई भी महिला ऐसे पुरुष को नहीं चाहेगी जो घबराकर बे होश हो जाए।

आपको पता चल जाएगा कि वह आपमें दिलचस्पी रखती है जब..

सोनजा बेहद खूबसूरत महिला हैं— सुपरमॉडल से भी कहीं ज्यादा। लेकिन सोनजा अक्सर शिकायत करती हैं कि उन्हें डेट सजाने के लिए कोई पूछता ही नहीं। उनकी सर्वेलियाँ कहती हैं कि मर्द उनसे डते हैं, लेकिन सच तो यह है कि सोनजा अपने व्यग्रहार से यह जताती ही नहीं कि वह मिलनसार हैं। मर्दों के लिए वह एक बर्फीली रानी की तरह हैं— उनकी शाही खूबसूरती की वजह से नहीं बल्कि इसलिए कि वह खुलेपन और मिलनसारिता के गैर-मौखिक संकेत नहीं देतीं। अर्द्धोक्त है कि मर्दों को इस बात का एहसास न हो (अब तक), लेकिन उन्हें सोनजा रुखी या यहाँ तक कि बे रुखी लगती है किसी महिला में मर्दों की दिलचस्पी उसकी बाहरी खूबसूरती से सीधे तौर पर नहीं, बल्कि उसके हृद्य-भाव से जुड़ी होती है।

बे शक पु स्त्रों को सं के तों को सही ढंग से समझना होगा।

वे बस्टर विश्वविद्यालय की मनोविज्ञानी डॉ. मोनिका मूर ने सिंगल्स बार, रे स्त्रां, पार्टियों और अन्य स्थानों पर 200 से अधिक महिलाओं का अवलोकन किया। अपने अवलोकन के आधार पर, उन्होंने उन 52 बातों की सूची बनाई जो महिलाएं फ्लर्ट करते समय करती हैं। महिलाएं अपना सिर झुकाती हैं, किसी खास पुरुष को संक्षिप्त निगाहों से देखती हैं अगर वह देखे तो अपनी आंखें घुमाती हैं अपने बालों में उंगलियां फेरती हैं, अपने हाथों चाटती हैं और अपनी गर्दन दिखाती हैं। ये महिलाएं पुरुष को अपनी हथेलियां दिखाती हैं, अपनी स्कर्ट को थोड़ा ऊपर उठाती हैं, अपने पैरों को अधिक दिखाती हैं, अपनी सीट पर घूमती हैं किसी वस्तु को सहलाती हैं कभी-कभी कामुक और उत्तेजक तरीके से घे अपने कूल्हों को हिलाते हुए कमरे में चलती हैं और किसी पुरुष के पास से गुस्ती हैं, क्षण भर के लिए अपनी जांघों या स्तनों से उसे छूती हैं। उनकी हकतें अक्सर सूक्ष्म होती हैं लेकिन ये सभी निश्चित संकेत हैं कि एक महिला रुचि रखती है और मिलनसार है। इनमें से कई इशारे महिलाएं अनजाने में करती हैं, उन्हें पता भी नहीं होता कि वे ऐसा कर रही हैं।

संक्षेप में कहें, लंबे पुरुष और महिलाएं एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं पहली बार मिलते हैं और एक-दूसरे से छेड़छाड़ करते हैं तो उनके बीच होनेवाली जटिल बातचीत में महिलाएं ही हथिरी रहती हैं—वे ही इसकी सूत्रधार होती हैं। डॉ. मूर द्वारा महिलाओं के हथिरी-भाव का विश्लेषण करने पर, उन्होंने 90 प्रतिशत से अधिक सटीकता के साथ पुरुषों के व्यवहार का अनुमान लगाया।

अगर वह आपको पसंद करती है, तो वह आपकी ओर इशारा करेगी। सबसे आम इशारा है आंखों में आंखें डालकर बात करना। मुस्कुराना। बार-बार आपकी ओर देखना और फिर नज़रें हटाना। ये संकेत आपको इनका क्या मतलब निकालते हैं यह आप पर निर्भर करता है।

चेतवनी

महिलाएं अपने हथिरी-भाव और इशारों से भी आपको बता देती हैं कि वे आपमें दिलचस्पी नहीं रखतीं। अगर आप बिना संकेत मिले ही उनसे बात करने की कोशिश करते हैं तो अस्वीकृति की संभावना बहुत अधिक होती है। जिस तरह एक महिला स्पष्ट संकेत देती है कि वह चाहती है कि आप उससे बात करें, उसी तरह वह ऐसे स्पष्ट संकेत भी देती है जो किसी के लिए भी अनाधिकृत प्रवेश निषेध के समान होते हैं। अगर आप किसी महिला के पास जाते हैं और वह अपनी सहेली से बात कर रही है, तो समझ लीजिए कि उसे आपमें कोई दिलचस्पी नहीं है। अगर वह आपसे हल्की-फुल्की बातचीत करते समय भी नज़रें नहीं

मिलाती, या आपकी तरफ दे खेबिना कमरे में इश्क-उधर दे खतीरहती है, तो आपके सफल होने की संभ्रमना न के बराबर है। अगर वह जम्हाई लेती है झुकती है या मुं फेर लेती है तो आपको आगे बढ़ जाना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि महिला को दिलचस्पी तो होती है, लेकिन वह नज़रें मिलाने में शर्माती है। ऐसे में वह सामाजिक घबराहट के दूसरे लक्षणदिखा सकती है, जैसे आपसे बात सत्रे समय हकलाना या बार-बार "उम्म" कहना। लेकिन वह बातचीत में शामिल होगी। चाहे वह शर्मीली हो या नहीं, अगर उसे दिलचस्पी नहीं है, तो वह आपको इशारे दे कयह बात साफ कर देगी।

पु स्त्रों की सबसे बड़ी गलती यह सोचना है कि जब उन्हें पता चले गकि वे कितने आकर्षक, अमीर या ताकतवर हैं, तो वे अचानक उनमें दिलचस्पी लेने लगेगे। जब कोई डांखिंक या बातचीत के लिए मना कर दे, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको और ज़्यादा कोशिश करनी चाहिए। अस्वीकृति बुरी लगती है, लेकिन ना का मतलब हमेशा ना ही होता है। अगर आपको कई महिलाओं से लगातर, दिन-रात, कोई दिलचस्पी नहीं दिखती, तो अपने द्वारा दिए जा रहे संकेतों पर फिर से विचार करें। मकसद यह नहीं है कि आप यह पता लगाने के लिए दरवाज़े खटखटाते रहें कि कौन आपकी तरफ आकर्षित है; मकसद है खुद को हकिसी के लिए आकर्षक बनाना।

और जैसे साकि हमने पहले चर्चा की है, आकर्षक होने के कई पहलू होते हैं हिस्साओं को मजाकिया पु स्त्र अधिक आकर्षक लगते हैं क्योंकि हास्य बुद्धिमत्ता का सूचक है। महिलाओं को पु स्त्रों में विनम्रता भी पसंद नहीं आती क्योंकि विनम्रता पु स्त्रों को कम आत्मविश्वासी और कम महत्वाकांक्षी बनाती है और इसलिए विकासवादी दृष्टिकोण से उन्हें कमजोर दिखाती है।

उसकी आँखों में देखे स्क्रुआओ, सीधे खड़े हो जाओ (सही मुद्रा आत्मविश्वास दर्शाती है), और बेचैन मत हो। अपने अंदर के हीरो, अपने अंदर के सुपेर्मैन को जगाओ और अंत में— अगर वह दिलचस्पी नहीं दिखाती, तो इसे व्यक्तिगत मत लो। अगर वह तुम्हें नहीं चाहती तो तुम भी उसे मत चाहो। आपसी आकर्षण ही एकमात्र सार्थक आकर्षण है। शरीर विज्ञान और अनुभव आपको कुछ खास लोगों की ओर खींचते हैं और इस पर आपका नियंत्रण सीमित है। हम अगले अध्याय में इस पर और चर्चा करेंगे।

जैसे साकि जॉन की माँ कहा करती थीं, हर बर्तन का एक ढक्कन होता है, और आप बस इतना कर सकते हैं कि आप अपने आप को सबसे अच्छा सबसे आकर्षक बर्तन बना लें। आपका ढक्कन आपका इंतज़ा कर रहा है।





महिलाएं आत्मविश्वास और उच्च सामाजिक स्थिति की ओर आकर्षित होती हैं। अपना सर्वश्रेष्ठ रूप धारण करें और सामाजिक प्रभुत्व दर्शाने वाले हृद्य-भाव प्रदर्शित करें, जैसे कि अधिक से अधिक जगह का उपयोग करना, पुरुषों को स्पर्श करना, आराम करना और उनकी आंखों में देखना। बचैनी गलत मुद्रा, छाती पर हाथ बांधना या घुटनों पर पैर मोड़कर बैठना जैसे आदतों से बचें।

महिलाएं अपने हृद्य-भाव और संकेतों के लिए यह तय करती हैं कि पुरुष उनसे संर्क करेंगे या नहीं। उन संकेतों को पहचानना सीखें जिनसे पता चलता है कि वह आपमें रुचि रखती हैं।

वह बार-बार आपकी ओर देखती है और फिर नज़रें हटा लेती है।

वह बात करते समय आपकी ओर झुकती है।

वह अपने पैर, पंजे या कंधों से आपकी स्पर्शशाला करती है।

वह अपने बालों से खेलती है या उन्हें झटकती है।

वह गहने के किसी टुकड़े (जैसे से झुका) से खेलती है या अपमानिलास के डंठल को सहलाती है।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आप इस बात के संकेतों को नज़रों से दाज़ कर देते हैं कि वह आपकी ओर आकर्षित नहीं है और फिर भी उसका पीछा करते हैं। अचानक के संकेतों में स्थिति है:

वह आंखों से आंखें नहीं मिलाती (जब तक कि वह शर्मीली न हो)।

जब आप उससे बात करते हैं तो वह बार-बार जम्हाई लेती है।

वह आपकी ओर झुकती है या अपना शरीर आपसे दूर कर लेती है।

वह आपके सिर के ऊपर से देखती है या कमरे का जायजा लेती है।

वह आपसे कहती है कि उसे आपमें कोई दिलचस्पी नहीं है।

इसके अलगा, आप निम्नलिखित स्थितियों में अपने उद्देश्य की पूर्ति नहीं कर रहे हैं

आपको लगता है कि स्वच्छता और पहनावे का कोई महत्व नहीं है ।

आपको लगता है कि नशा आकर्षक होता है ।

आप जिस महिला में रुचि रखते हैं उससे न तो आंखें मिलाते हैं और न ही मुस्कुराते हैं ।

आपकी मुद्रा या व्यवहार कमजोरी दर्शाता है या आप अन्यथा ऐसे व्यक्ति की तरह दिखते हैं जो उसे सुरक्षित नहीं रख सकता।

आप आत्मविश्वास और अहंकार में अंतर्निहित कर सकते हैं । एक महिलाओं को आकर्षित करता है; दूसरा नहीं।

अध्याय 4

पहली मु लाकात का प्रभय

डेटिंग के दौरान क्या करें और क्या न करें

मैं अभी एक महिला को डेट कर रहा हूँ, जिसे जहिर तौर पर इस बात की जानकारी नहीं है।

— गैरी शैं डलिंग

जब जॉन 13 साल का था, तब उसकी पहली डेट थी। उसका नाम लिंडा था। बे चरी लिंडा! जॉन को बिल्कुल भी पता नहीं था कि डेट पर क्या किया जाता है। उसने अपने मातापिता से पूछने के खेमे सोचा, लेकिन भला डेटिंग के बारे में सलाह कौन अपने मातापिता से पूछता है वह अपनी चचेरी बहन से भी नहीं पूछ सकता था क्योंकि वह उस समय केवल 5 साल की थी, और उसके लिए डेट का मतलब खिलौनों के साथ चाय पार्टी करना था। जॉन ने जानकारी खोजने के लिए एकमात्र जगह चुनी जहाँ से वह जानकारी प्राप्त कर सकता था - सार्वजनिक पुस्तकालय। उसने डेटिंग पर कोई किताब खोजने के लिए अलमारियों को छान मारा। लेकिन वहाँ कोई किताब नहीं थी।

उन्होंने संघ पुस्तकालयाध्यक्ष से पूछा।

उसने उसे जाने के लिए कहा।

घबराते-घबराते जॉन पास की किताबों की दुकान पर गया और वहाँ मिली पहली किताब खरीद ली, उसे लगा कि शायद इस डेट पर बात करने के लिए उसके पास कुछ तो होगा। यह 10,000 चुटकुलों की किताब थी। लिंडा के साथ अपनी पहली डेट से पहले उसने लगभग 300 चुटकुले याद रख लिए।

फिर एरॉन आया। एरॉन जॉन से तीन महीने बड़ा था और महिलाओं और डेटिंग के तौर-तरीकों से अच्छी तरह वाकिफ था। यह सन् 1955 की बात है, और एरॉन जॉन का विंगमैन था उस समय से बहुत पहले जब यह शब्द प्रचलन में भी नहीं था। एरॉन ने जॉन से कहा कि चुटकुले अच्छे हैं, लेकिन साथ ही उसने यह भी कहा कि उसे एक बात जान लेनी चाहिए कि "लड़कियाँ बहुत मंदाहु और नासमझ होती हैं।" उसने जॉन को लिंडा को फिल्म दिखाने ले जाने की सलाह दी।

फिर उसने उसे ठीक-ठीक बताया कि क्या करना है। "अपनी बांह उसकी कूर्सी के पीछे रखो और उसे बहुत धीरे-धीरे हिलाओ। लड़कियाँ इस तरह धीरे-धीरे करने पर ध्यान नहीं देतीं। फिर धीरे से अपना हाथ

नीचे खो और उसके स्तन को पकड़ लो। उसे बहुत अच्छा लगेगा और उस रात तुम उसके साथ शारीरिक संबंध बना लोगे।" ओम हमेशा इसे "वह शारीरिक संबंध" कहता था।

लिंगा के दवाजा खोलते ही जॉन ने बोलना शुरू कर दिया, "क्या तुमने वो कहानी सुनी है जिसमें एक घुमंतू विक्रेता किसान से पूछता है कि क्या वो उसके खेत में तब तक बिता सकता है?" और सिने माघ तक पूरे रास्ते में वो लगातार चुटकुले सुना रहा। जब तक वे सिने माघ में अपनी सीटों पर नहीं बैठ गए तब तक वो लिंगा को एक के बाद एक चुटकुले सुना रहा।

फिल्म शुरू हुई और जॉन ने बड़े ही सलीके लिंगा की कुर्सी के पीछे अपना हाथ रख दिया। धीरे-धीरे, उसने अपना हाथ उसके बीच बढ़ाया। उसने उसके कंधे को छुआ। लिंगा न तो हिली और न ही उछली; मानो उसे कुछ पता ही न चला हो। ओम सही था। लड़कियाँ बेकूफ होती हैं और जॉन को "सेक्स" मिलने वाला था।

सीट के पीछे अजीब तरह से हाथ बढ़ाकर और स्तन की ओर झुककर हाथ बढ़ाने के कारण जॉन को अपनी बांह में सुन्नपन झुनझुनी महसूस होने लगी लेकिन फिर भी, मिलीमीटर दर मिलीमीटर, वह तब तक आगे बढ़ता रहा जब तक कि उसका हाथ वार करने के लिए तैयार नहीं हो गया। और फिर उसकी बांह पूरी तरह सुन्न हो गई उसे कोई स्पर्श दना महसूस नहीं हुई और उसका हाथ एक ज़ोरदार धक्के के साथ सीधे लिंगा के स्तन पर जा लगा।

यह बात लिंगा ने देख ली। उसने जॉन को गुस्से से, घूसका हाथ पकड़ा और इतनी ज़ोर से झटका दिया कि जॉन अपनी कुर्सी से गिर पड़ा। जॉन सिने माघ के फर्श पर पड़ा था और उसे एहसास हुआ कि शायद अब से कस मुश्किन नहीं है और डेटिंग करना उसके लिए बहुत मुश्किल है।

अपनी कुर्सी पर वापस बैठते हुए उसने वही किया जो उसे वास्तव में करना आता था। "क्या तुमने उस शराबी की कहानी सुनी है जो ब्रामें जाता है?"

बेचरी, बेचरी लिंगा।

सुरागों का अनुसरण करें

हम मानते हैं कि अगर आप यह किताब पढ़ रहे हैं तो आपकी उम्र 13 साल से ज्यादा है लेकिन डेटिंग की दुनिया को लेकर आप अभी भी उतने ही उलझन में हो सकते हैं। जैसा आपने पिछले अध्याय में पढ़ा महिलाएं अपने स्वभाव से यह तय करती हैं कि कोई पुरुष उनके पास आएगा या नहीं। आपको लग सकता है कि आप सब कुछ नियंत्रित कर रहे हैं लेकिन असल में महिला ही इशारा करती है - आगे बढ़ने

के लिए हरी बत्ती या रुकने के लिए लाल बत्ती, यानी मेरी तरफ गाड़ी चलाने की कोशिश भी मत करो। अब, कभी-कभी पुष्प इन इशारों को समझ नहीं पाते - अगर लाल बत्ती टिमटिमा रही हो, पीली बत्ती हो, या हरी बत्ती चमक रही हो तो क्या करें? क्या सिग्नल खराब हो गया है, क्या आपने उसे देखा ही नहीं? फिर भी गाड़ी चलाते रहना चाहिए?

यहां एक आसान सा टेस्ट है जिससे आप अपनी सिग्नल समझने की क्षमता को परख सकते हैं। मान लीजिए आप किसी भीड़भाड़ वाले क्लब (या कॉफी शॉप, या कॉन्सर्ट, या डॉग पार्क) में हैं। आप देखते हैं कि एक महिला आपकी तरफ देखती है मुस्कुराती है और फिर नज़रें हटा लेती है वह बार-बार ऐसा करती है। लेकिन फिर आप सोचने लगते हैं— क्या आपके ठीक पीछे कोई ब्रिटिश जै सादिखने वाला आदमी है जो जानबूझकर आपको घूर रहा है और आपको पता भी नहीं चल रहा? क्या वह सच में आपको देख रही है? आप कैसे पक्का पता लगा सकते हैं?

यह बहुत आसान है। कमरे के सूरे कोने में चले जाएं। या कॉफी शॉप में किसी दूसरी टेबल पर चले जाएं। या डॉग पार्क के बिल्कुल अखिरी छोर पर चले जाएं। फिर देखिए कि क्या वह आपकी ओर देखती है और फिर वही नज़रें मिलाने, मुस्कुराने और नज़रें हटाने का सिलसिला शुरू करती है। अगर वह ब्रिटिश जै सादिखने वाला व्यक्ति आपकी हर हरकत पर नज़र रख रहा है, तो समझ लीजिए कि वह आपको पास आने का इशारा दे रही है।

अब यह याद रखना जरूरी है कि वह सिर्फ आपसे मिलने में अपनी हिम्मत दिखा रही है। आपके बारे में कुछ भी जाने बिना, आपकी पहली छाप इतनी मज़बूत है कि वह आपके बारे में थोड़ा और जानना चाहती है। अगली बार अपनी पहली छाप कैसे बनानी है यह आप पर निर्भर करता है।



पहली बातचीत

हम पहले ही इस बात पर चर्चा कर चुके हैं कि एक महिला किसी पुरुष में सबसे पहले रोमंसे में दाता की तलाश करती है, और इसका मतलब है कि आप वही हों जो आप कहते हैं और वही करें जो आप करने का वादा करते हैं। डेटिंग का लक्ष्य (यदि आप अपने जीवनसाथी को खोजने की उम्मीद में डेटिंग कर रहे हैं) किसी ऐसे व्यक्ति को ढूंढना है जो वास्तव में आप में रुचि रखता हो, न कि उस रूप में जो आप डेटिंग करने का दिखावा कर रहे हैं। आपको अपना सच्चा जीवनसाथी खोजने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता नहीं है। कई तरह के लोगों के साथ डेटिंग करने में कोई झुंझ नहीं है। अखिरकार, इसी तरह आपको पता चलता है कि आपके लिए सही जीवनसाथी कौन है। हालांकि, यदि डेटिंग में आपका लक्ष्य केवल अनजान महिलाओं के साथ बहुत सारा अनजान से कस करना है, तो शायद ऐसी अन्य किताबें हैं जो आपको झूठे बहाने बनाने वाली महिलाओं को बिस्तर पर लाने के तरीके बता सकती हैं। हमें से कस से कोई आपत्ति नहीं है, चाहे वह अनौपचारिक हो या औपचारिक, जैसा कि आप अध्याय 9 में देखेंगे। लेकिन इस पुस्तक का मूल उद्देश्य यह है कि आप यह सीखें कि हर महिला क्या चाहती है, ताकि आप वह बन सकें

जो महिलाएं सबसे ज्यादा पसंद करें कि सिर्फ महिलाओं को आकर्षित करने या धोखा देने के लिए किसी और का रूप धारण करें।

अगर भरोसे में रहने का मतलब खुश (शारीरिक और भावनात्मक) पैदा करना है, तो बातचीत में सुझाव पैदा करने का तरीका है एक अच्छा श्रोता बनना और सच्ची दिलचस्पी दिखाना। जॉन लिंग के साथ अपनी पहली डेट में नाकामवा क्योंकि वह अपने असली रूप में नहीं आया और डेट की सरी प्लानिंग में उसने लिंग के नज़रिए से कभी नहीं सोचा। किसी भी मुलाकात या डेट में आपको खुद से ज्यादा हिस्सा को केंद्र में रखना चाहिए। जॉन ने बातचीत शुरू करने की कोशिश भी नहीं की। इसके बजाय उसने बस वही रट लिया जो उसे बोलना था। 1955 में, जॉन जै से चुटकुले पिकअप लाइनों के बाबर थे— एक ऐसा तरीका जिसका दूसरे व्यक्ति से कोई लेना देना नहीं था। किसी महिला से सिर्फ बातें करने के लिए बात करना, उसे जानने में दिलचस्पी दिखाने के बजाय आपको कहीं नहीं ले जाएगा। हो सकता है कोई महिला आपकी बात थोड़ी देर के लिए मान जाए, लेकिन आप वो आदमी नहीं हैं जो वह महिला चाहती है। आप उन आम आदमियों में से एक हैं। आप जानते हैं कि बात कर रहे हैं वो लोग जो किसी महिला के पास जाकर कहते हैं "बेबी अगर तुम किसी पन्ने पर लिखे शब्द होतीं तो तुम्हें बीक अक्षरों में लिखी बातें कहा जाता"

महिलाएं ऐसे पुरुषों से प्रभावित होती हैं जो भावनात्मक रूप से ऊर्जावान हो, जो अपने विषय के प्रति उत्साही हो, और जो प्रश्न पूछता हो और उत्तरों को ध्यान से सुनता हो। जब लैब में हमने पायक्री सफल जोड़ों ने बताया कि उनकी पहली मुलाकात सकारात्मक थी, सतही नहीं। यह इस बारे में नहीं था कि कोई कितना सुंदर या आकर्षक दिखता है, बल्कि यह रुचि, आत्मीयता और दूसरे व्यक्ति को एक वास्तविक इंसान के रूप में जानने की सच्ची इच्छा के बारे में था। महिलाएं परदर्शिता और ईमानदार बातचीत चाहती हैं। अगर वह आपसे आपके पेशे के बारे में पूछें और आप अस्पष्ट जवाब दें, तो वह असुरक्षित महसूस करेगी। अगर आप उससे बात करते समय कपड़े में इशारे दे रहे हैं (या उसके स्तनों को घूँते रहें), तो वह असुरक्षित महसूस करेगी। अगर आप उससे कोई प्रश्न पूछें और फिर उसके ऊपर को बीच में ही रोक दें, या आप उसके ऊपर से संश्लेषित कोई ऐसा प्रश्न न पूछें जिससे पता चले कि आप ध्यान से सुन रहे हैं तो समझ लीजिए क्या होगा: वह असुरक्षित महसूस करेगी।

बातचीत में महिलाएं अक्सर थोड़ी झिझकती हैं, खासकर पहली बातचीत में। इसलिए, बातचीत में रुचि दिखाएं और उन्हें अपने बारे में बताने के लिए आमंत्रित करें। फिर उन्हें बोलने का मौका दें। उन्हें जल्दी

करने के लिए न कहें और न ही उनकी बात पूरी करें। दूसरे शब्दों में बातचीत पर हावी न हों। हर महिला की अपनी एक कहानी होती है और आपका काम है उन्हें वह कहानी सुनाने के लिए प्रेरित करना। उनसे उनके काम, जीवन और रुचियों के बारे में सवाल पूछें और बातचीत को सकारात्मक रखें। अगर वे नकारात्मक बातें सोचने लगें, तो वे उन नकारात्मक बातों को आपसे जोड़ लेंगी।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए आप उनसे पूछते हैं कि वे क्या काम करती हैं और वे कहती हैं कि वे वकील हैं। आप आगे क्या कहेंगे? एक सामान्य व्यक्ति वकीलों से जुड़ा कोई मज़ाक केगा या बस 'ठीक है' कहेगा और फिर उनसे कोई दूसरा सवाल पूछेगा। एक उत्साही व्यक्ति गहराई से सवाल पूछेगा "आपने वकालत क्यों चुनी? आपको इसमें सबसे ज्यादा क्या पसंद है? उनके ज़्यादा ध्यान से सुनें और आगे के सवाल पूछें। अरावे कहती हैं कि उन्होंने अपने मातापिता के लिए वकील का पेशा अपनाया और उन्हें वकालत से नफ़रत है, तो आप उनसे पूछ सकते हैं, "आप इसके बजाय क्या करना पसंद करेंगी?" उनसे खुलेसरे वाले सवाल पूछें। खुलेसरे वाले सवालों के ज़्यादा एक-दो शब्दों से ज़्यादा होते हैं उनका जवाब सिर्फ़ 'हाँ' या 'ना' में नहीं दिया जा सकता। उनके ज़वाबों में विस्तृत विवरण, स्पष्टीकरण या विचार-मंथन शामिल होते हैं। वे एक सीमित सवाल को अनंत ऊपर में बदल देते हैं। वे एक तरह का आमंत्रण होते हैं। अग़म से जुड़े बल बे मानी लगते हैं या उन्हें अपने बारे में बताने के लिए प्रेरित नहीं करते, तो आप एक और खुलासिरा वाला सवाल पूछ सकते हैं "जब आप काम नहीं कर रही होती हैं, तो आपको क्या करना पसंद है?" आप उनसे पूछ सकते हैं कि वे कहाँ से हैं या कहाँ पढ़ाई हैं— ये सीमित उत्तर वाले प्रश्न हैं— लेकिन फिर उनसे पूछें कि वहाँ पढ़ना-बढ़ना कैसा था। वहाँ के अच्छे और बुरे अनुभव क्या थे? बातचीत एक कला है, और यह एक ऐसी कला है जिसमें दूसरे व्यक्ति को केंद्र में रखा जाता है।

इस पहली बातचीत के दौरान (और भविष्य की सभी बातचीत में), जब वह बोल रही हो तो उसकी आँखों में देखें क्लार्क विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक अध्ययन में अजनबियों को 2 मिनट तक एक-दूसरे की आँखों में देखने के लिए कहा गया था। इस आपसी दृष्टि से अजनबियों के बीच आत्मीयता और स्नेह की भावनाएँ तेज़ी से औपचारिक रूप से बढ़ गईं। अब ज़्यादा अजीब व्यवहार न करें। बीच-बीच में पलकें झपकाना न भूलें— यह स्नेह की प्रतियोगिता नहीं है। स्नेह की भावनाएँ जगाने वाली आपसी दृष्टि और लगातार घूरने के बीच एक बहुत पतली खा होती है जिससे वह अचानक सोचने लगती है कि कहीं आप कोई सीरियल किलर तो नहीं हैं।

इस पहली बातचीत के दौरान ध्यान दे ने योग्य एक औमहत्वपूर्ण बिंदु आपकी आवाज़ का लहजा है। मै कमास्ट्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान और व्यवहार विभाग के प्रोफेसर डेविड फेनर्बा, वॉयस रिसर्च लेबोरेटरी के निदेशक हैं और पिछले दशक में उनके अध्ययनों से पता चला कि पुरुषों की धीमी आवाज़ महिलाओं को अधिक आकर्षक लगती है, और यह भी कि गहरी आवाज़ वाले पुरुषों के अधिक बच्चे होते हैं। उनके शोध 1960 से 2000 के बीच अमेरिकी राष्ट्रपति पद के उम्मीदवारों का भी अध्ययन किया गया और पाया गया कि सभी आठ चुनघों में, धीमी आवाज़ वाले उम्मीदवार ने लोकप्रिय मत जीता।

इसलिए, किसी महिला से बात करते समय अपने आंखों के जेम्स जोन्स को जगाएं, न कि अपने आंखों के माइक टायसन को। अपनी मूल श्रुति पर बोलने की कोशिश करें। अपनी मूल श्रुति जानने के लिए, शॉवर में खड़े हो जाएं और अपने आंखों से अर्जनी उंगली से अपनी नाक के अग्र हिस्से को हल्के से दबाएं। अब गुनगुना श्रुति को बदलते हुए। आपकी मूल श्रुति आपकी नाक की हड्डियों को सबसे अधिक कंपन करती है। अभिनेता इसपिचरेंज का उपयोग थिएटर में बिना आवाज पर जोर डाले अपनी आवाज को बुलंद करने के लिए करते हैं। घबराहट से आवाज की पिच बढ़ जाती है। अपनी मूल श्रुति के भीतर स्वाभाविक रूप से बोलने से आपको उसका ध्यान आकर्षित करने और डेट पाने की अधिक संभावना होती है। और अगर आप कभी राष्ट्रपति पद के लिए चुन लड़ते हैं तो आपको उसका वोट मिलने की भी अधिक संभावना होती है। ध्यान रखें कि आवाज का यह मामला सूक्ष्म है। अन्य अध्ययनों में, आक्रामक या डराने वाली गहरी आवाज के बजाय एक "सांस भी या कोमल" गहरी आवाज ने लड़की को आकर्षित किया। हमेशा की तरह, आप उसे आकर्षित करना चाहते हैं डराना नहीं। मुख्य बात यह है कि लोग उन्हें पसंद करते हैं जो उन्हें पसंद करते हैं। अगर आप उसे पसंद करते हैं तो अपने शब्दों का और बातचीत व सुनने के कौशल से उबलें। पूरा ध्यान देना एक शक्तिशाली आकर्षण है।

आप अवचेतन मन की शक्ति का भी उपयोग कर सकते हैं। प्रसिद्ध सामाजिक मनोविज्ञान शोधकर्ता जॉन बार्थ, पीएचडी, और ये लिविंगविद्यालय में उनकी टीम ने पाया कि लोग स्वाभाविक रूप से एक दूसरे की शारीरिक भाषा का अनुकरण करते हैं (कल्पना कीजिए कि लोगों का एक समूह एक घेरे में खड़ा है और सभी ने अपनी बांहें क्रॉस कर ली हैं)। इसे "सामाजिक जुड़नार" कहा जाता है। उनकी प्रयोगशाला में प्रतिभागियों ने शोधकर्ता को तब अधिक पसंद किया और उन्हें लगा कि बातचीत बेहतर रही जब

शोधकर्ता प्रतिभागियों की शारीरिक मुद्राओं और हरकतों की नकल कर रहा था। लोग स्वाभाविक रूप से एक-दूसरे के तौलतरीकों को अपना लेते हैं और परिणामस्वरूप एक-दूसरे को पसंद करने लगते हैं। आप डेटा भी सामाजिक जुड़ाव का उपयोग कर सकते हैं। यह स्वचालित रूप से होता है यदि आप महिला को देखें और ध्यान दें। हम यह सुझाव नहीं दे रहे हैं कि आप इसके बारे में बहुत अधिक बनावटी हों और न ही हम यह चाहते हैं कि यदि वह अपने बाल पीछे कर रही है तो आप भी अपने बाल पीछे खें बस उसके शब्दों और उसकी शारीरिक भाषा पर ध्यान दें, और आप सामाजिक जुड़ाव शुरू करेंगे।

अगला कदम स्पष्ट है: उसका फोन नंबर मांगें या उसे डेटा देने के लिए कहें। और जब आप पूछें अगर उचित हो, तो पूछते समय उसकी बांह को हल्के स्पर्श से पता चलता है कि अगर आप हल्का स्पर्श करते हैं तो उसे स्वीकार करने की संभावना अधिक होती है। इसलिए, जब आप उसे डांस के लिए, उसका नंबर या डेटा के लिए पूछ रहे हों तो उसकी बांह को 1 से 2 सेकंड के लिए छुएं। यह आपकी सामाजिक स्थिति और आत्मविश्वास को दर्शाने का एक और तरीका है। याद रखें कि यह एक हल्का स्पर्श है—नरम और संक्षिप्त स्पर्श। उसकी बांह को तब तक कसकर न पकड़ें जब तक वह मान न जाए या अत्यधिक परिचित न दिखें। संक्षिप्त। चंचल। आत्मविश्वासी।

यह सारी सलाह इस धारणा पर आधारित है कि आप डेटा और अंततः रिश्ते की तलाश में हैं कि सिर्फ सेक्स की। सेक्स की इच्छा रखना कोई गलत बात नहीं है—वह किसी की होती है। लेकिन हर महिला जिस पुरुष को चाहती है, वह कोई बहलाने-फुसलानेवाला या धोखे बाज़ नहीं होता। वह सच्चा होता है। वह हीरो होता है, जीरो नहीं। अगले अध्याय में हम चर्चा करेंगे कि जब आकर्षण का समय हो तो कैसे पहल करें, लेकिन अभी के लिए, आपको बस उसे दोबारा मिलने के लिए मनाना है।

किसी नए व्यक्ति से यौन संबंध बनाने के मामले में फ्लोरिडा महिलाओं में अंतर्भाव होता है। मनोवैज्ञानिक रसेल डी क्लार्क तृतीय (डॉक्टर) और एलेन हैफील्ड (डॉक्टर) ने दो प्रयोग किए जिनमें एक पुरुष या महिला (औसत आकर्षण वाले) ने विपरीत लिंग के एक स्नातक छात्र से संवाद किया और तीन में से एक प्रश्न पूछा।

1. क्या आप आज रात बाहर जाएंगे?
2. क्या आप मेरे अपार्टमेंट में आएंगे?
3. क्या तुम मेरे साथ बिस्तर पर जाओगे?

अधिकांश पुरुष किसी अजनबी के साथ यौन संबंध बनाने लिए तैयार थे, लेकिन किसी भी महिला ने तीसरे प्रश्न का ज़रूरत में नहीं दिया।

ऑस्ट्रिया के मनोवैज्ञानिक मार्टिन वोरासेक पीएचडी ने इस अध्ययन को दोहराया और पाया कि महिलाओं की स्वीकृति दर शून्य नहीं बल्कि 6.1 प्रतिशत थी। फिर भी, पुरुषों की तुलना में यह अपेक्षाकृत कम आंकड़ा है।

बेशक अगर आप फिल्म 'डं ब एंड ड डंखके लॉर्ड की तरह हैं, तो आप सोच रहे होंगे कि 100 में से 6 का मौका काफी अच्छा है। "तो आप कह रहे हैं कि मेरे पास मौका है" वह कहता।

हम आपसे यह नहीं कह रहे हैं कि आप ऑस्ट्रिया में रहते हुए भी 100 महिलाओं को अपने साथ सोने के लिए कहें। हम आपको यह बता रहे हैं कि स्वाभाविक विकासवादी कारणों से महिलाओं को अपने साथी चुनने में अधिक सावधानी बरतनी पड़ती है, इसलिए आपको प्रेमनिवेदन के स्वरूप में ध्यान देना होगा और विश्वास कायम करना होगा।

गहरी आवाज वाले सीईओ

ड्यूक विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पाया कि कम आवाज़ वाले सीईओ बड़ी कंपनियों का प्रबंधन करते हैं और परिणामस्वरूप अधिक पैसा कमाते हैं। शोध विशेष रूप से पाया गया कि आवाज़ की पिच में 22.1 हर्ट्ज़ की कमी से कंपनी की संप्ति में 440 मिलियन डॉलर की वृद्धि होती है। उन्होंने यह भी पाया कि कम पिच वाली आवाज़ वाले सीईओ ऊंची पिच वाली आवाज़ वाले सीईओ की तुलना में औसतन 187,000 डॉलर प्रति वर्ष अधिक कमाते हैं।

पहली मुलाकात

आपने इशारों में ही प्यार का इज़हार कर दिया है, पहली बातचीत अच्छी रही, और आपने उसे डेट प्रपोज़ने के लिए भी पूछ लिया है— अब आगे क्या? डेटिंग आपके हीरो होने का सबूत देने का एक स्मैरीक है। यह इस बारे में नहीं है कि आप कितना खर्च करते हैं यह इस बारे में है कि आप उसे सबसे ज़्यादा अहमियत देते हैं। आप एक खास डेट प्लान रख सकते हैं जिसमें ज़्यादा पैसा खर्च न हो—पिकनिक, हाइकिंग, किसी मुफ्त म्यूजियम या सांस्कृतिक कार्यक्रम में जाना। रचनात्मक बनें। मस्ती करें। एक रोमांचक यात्रा की योजना बनाएं।

हम आपको एक छोटा सा राज़ बताते हैं रोलर कोस्टर की सवारी करना, बंजी जंपिंग करना, या थोड़ा सा डर मिलाकर कुछ और रोमांचक करना आपकी डेट को और भी मज़ेदार बना सकता है। इसके प्रति

शारीरिक प्रतिक्रिया उत्तेजना के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया से काफी मिलती-जुलती होती है। दायाँ एमिग्डाला—मस्तिष्क का वह हिस्सा जहाँ आपको सबसे ज्यादा डर लगता है—मस्तिष्क का वह हिस्सा भी है जहाँ आपको यौन उत्तेजना महसूस होती है। अक्सर दोनों में भ्रम हो जाता है। हॉर्मोन भी इसमें अहम भूमिका निभाते हैं। जब आप कोई नई रोमांचक या खतरनाक गतिविधि करते हैं तो वही हार्मोनल मिश्रण (डोपामाइन, नॉरएपिनेफ्रिन और फिनाइले थाइलामाइन) रिलीज़ होता है जो प्यार में पड़ने से होता है। इसलिए अपनी डेट पर साथ में कुछ रोमांचक और साहसिक करें—अपने क्षेत्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करें और एक-दूसरे को भी उत्तेजित करें।

डेटिंग का मतलब बातचीत जारी रखना और एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानना भी है। उससे उसकी रुचियों, जुनून, सपनों और सपनों की सूची के बारे में पूछें। पता करें कि वह कहाँ-कहाँ घूम चुकी है और उसे क्या करना पसंद है। उससे पूछें कि उसके सबसे अच्छे दोस्त कौन हैं और जानें कि वे कैसे हैं और उसे उनमें क्या अच्छा लगता है। उसके पिछरे या पालतू जानवरों (यदि कोई हों) के बारे में पूछें। उससे पूछें कि उसने कहाँ से पढ़ाई की है और उससे ऐसे सवाल पूछें जो यह दर्शाते हों कि उसकी पढ़ाई में सबसे ज्यादा किस चीज़ ने उसका ध्यान और कल्पना को आकर्षित किया। पूछताछ और बातचीत के बीच एक बारीक अंतर होता है, इसलिए ध्यान से सुनें कि ऐसा लगे कि आप किसी जॉब इंटरव्यू की तरह सवालों की सूची पूरी कर रहे हैं। बॉडी लैंग्वेज भी महत्वपूर्ण है। स्वच्छता भी ज़रूरी है। एक सभ्य व्यक्ति होना सबसे ज़रूरी है। दवाज़े खोलें, फुटपाथ के व्यस्त हिस्से पर चलें, उसके साथ कदम मिलाकर चलें, अपनी सुरक्षात्मक भावना दिखाएँ। खुद से पूछें कि एक हीरो कैसे व्यवहार करेगा और इससे आपको दूसरी डेट मिलने की संभावना बढ़ जाएगी।

इसलिए सुरक्षात्मक रहें, एक सभ्य व्यक्ति बनें, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप पूरी तरह से खुद बनें। अपने जुनून, अपनी रुचियों और अपने जीवन के सपनों को साझा करने के लिए तैयार रहें। लेकिन पहले सुनें। अपने सबसे अच्छे दोस्तों के साथ बात करें, उन्हें बताएं कि वे कैसे हैं, और बताएं कि आपने कहाँ-कहाँ यात्रा की है और यात्रा के बारे में आपको क्या पसंद आया और क्या नापसंद आया। पुरुषों के विपरीत, महिलाएं प्रतिस्पर्धा के बजाय सहयोग के लिए अधिक तत्पर होती हैं, इसलिए यदि आप किसी विषय पर चर्चा कर रहे हैं और आपके विचार अलग-अलग हैं, तो उन्हें यह न कहें कि वे गलत हैं। आप कह सकते हैं "यह दिलचस्प है। मुझे और बताओ।" सुनने और रुचि के साथ जवाब देने के बजाय कहना

ठीक है, "ठीक है, यह मेरा दृष्टिकोण है," लेकिन अपने मतभेदों को इस तरह से प्रस्तुत न करें जिससे उन्हें नीचा दिखाया जा सके।

अपनी पूर्व प्रेमिकाओं के बारे में बात मत बने। ऐसी कहानियां मत सुनाओ जिनसे तुम खुद को झिंझित साबित करो। अपने बारे में और जीवन में अपने सिद्धि के बारे में अपने विचारों पर बात करो।

कुछ पुरुषों की तरह यह घातक गलती न करें: उससे यह न पूछें कि उसे डेट कैसी लग रही है। उससे यह भी न पूछें कि क्या वह आपको पसंद करती है। इससे आप ज़रूरतमंद और असुरक्षित नज़र आएंगे। उसकी बातों पर ध्यान दें, और आपको इन सवालों के जवाब खुद ही मिल जाएंगे। असुरक्षा आकर्षण को हमेशा खत्म कर देती है और इससे जल्दी ही आप फ्रेंडज़ोन में चले जाएंगे।

अगर आप फ्रेंडज़ोन से बाहर हों तो आप अगला अध्याय पढ़ना चाहेंगे जहाँ हम आकर्षण के विज्ञान और अपनी पहल करने के तरीके पर चर्चा करेंगे।





★ खु लेसिरे वाले प्रश्न पूछें ।

★ प्रामाणिक रहें, लेकिन अगर आपकी स्वाभाविक आवाज हीलियम पर मिकी माउस जै सी लगती है तो अपनी सबसे धीमी अघ्राज में बोलने की कशिश करें ।

एक अच्छा श्रोता बनकर बातचीत में सुक्षा का माहौल बनाएं ।

किसी भी बातचीत या डेट में हिला को केंद्र में रखें ।

उसकी आँखों में देखो और उसके हृदय-भाव से स्वाभाविक और सहज तरीके से तालमेल खिठाओ ।

जब आप उसे डांस के लिए कहें, उसका नंबर मांगें या उसे डेट करने के लिए कहें, तो उसकी बांह को हल्के से छूँ ।

अपनी पहली डेट की योजना बनाते समय चनात्मक बनें । कुछ साप्ताहिक, मजेदार या रोमांचक करने के बारे में सोचें ।

एक सज्जन व्यक्ति बनें— दवाजे खोलें उसकी कुर्सी खींचें ।

★ सुरक्षात्मक और आत्मविश्वासी बनें ।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आप घटिया किस्म के पिकअप लाइन्स का इस्तेमाल करते हैं ।

आप खुले आम यौन संबंध के तदेते हैं ।

आप बातचीत पर हावी हो जाते हैं उसे बीच में टोकते, हँसते केवल अपने बारे में बात करते हैं ।

आप ऐसे स्थान नहीं पूछते जो आपको उसे जानने में मदद दें और उसे अपनी कहानी बताने में मदद दें।

आपको लगता है कि डेट पर बहुत सारा पैसा खर्च करने से आपको शारीरिक संबंध बनाने का मौक़म मिल जाएगा ।

आप ऐसी डेट प्लान नहीं करते जिससे उसे खास और महत्वपूर्ण महसूस हो ।

जब वह बात कर रही होती है तो आप उसके स्तनों को छूते हैं या जब आप उसके साथ होते हैं तो उसे
दूसरी लड़कियों को दे खते रहते हैं ।



एक महिला के साथ रोमांस करना

अध्याय 5

अपना कदम उठाना

आकर्षण का विज्ञान

एक खास तरह का पुंस्त्रियों का आफ्टरशेव है जो खुद को "मानव जाति द्वारा ज्ञात सबसे शक्तिशाली" बताता है। कंपनी का दावा है कि इसे लगाने के बाद एक महिला आपकी ओर आकर्षित होगी और रहस्यमय तरीके से आपकी ओखिंची चली आएगी। वह आपकी हर बात ध्यान से सुनेगी और आपको छूने की तीव्र इच्छा से सजाएगी। अगर आप उसकी तारीफ करेंगे तो वह मदहोश हो जाएगी। इसे लगाने से "उसका मन अवचेतन रूप से शांत हो जाएगा" और यह आपको उसे रिझाने में मदद देगा। इस जादुई खुशबू में ऐसा क्या है जिससे किसी महिला को सम्मोहित कर देता है फेरोमोन्स। सटीक कहें तो पुंस्त्र फेरोमोन्स। हम बोटल में बंधे फेरोमोन्स की शक्ति की पुष्टि तो नहीं कर सकते, लेकिन प्राकृतिक रूप से पाए जानेवाले फेरोमोन्स रासायनिक संकेत होते हैं जो जन्म से और मनुष्यों दोनों की त्वचा और पसीने की ग्रंथियों से निकलते हैं। और ये बहुत शक्तिशाली होते हैं। इन्हीं की वजह से कुछ लोगों की खुशबू दूसरों को बहुत अच्छी लगती है, और ये किसी महिला को सहज महसूस करा सकते हैं और उसे आपकी ओर आकर्षित कर सकते हैं। यह तो अच्छी खबर है। बुरी खबर यह है कि हर व्यक्ति में कुछ प्रतिशत लोग अपने फेरोमोन्स से आकर्षित होते हैं और कुछ प्रतिशत नहीं। आप इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते—यह रसायन शास्त्र है।

ध्यान दें कि हमने कहा कि फेरोमोन किसी महिला को आपके प्रति आकर्षित करेंगे न कि अनियंत्रित कामुकता में उसके कपड़े ढ़ेंगे जिससे वह आप पर पेड़ की तरह चढ़ना चाहेगी। कोई भी कंपनी विज्ञापन में कुछ भी कहे मानव फेरोमोन यौन बाध्यता से ज्यादा आकर्षण और कामुकता से संबंधित होते हैं। अब अगर आप एक जंगली सूअर होते, तो कहानी अलग होती। मादा सूअर एंड्रोस्टेनोन और एंड्रोस्टेनॉल से पागल हो जाती है, दो नर यौन फेरोमोन हैं जो नर की लार में मौजूद होते हैं। अगर वह प्रजनन योग्य है, तो वह उस पर जंगली सूअर की तरह टूट पड़ेगी। जंगली सूअरों की किस्मत ही सारी अच्छी होती है।

महिलाओं की सूं घने की क्षमता पुंछोंकी तुलना में कहीं अधिक मजबूत होती है (इसका कारण एस्ट्रोजन हार्मोन है), और यही कारण है कि महिलाएं पुंछों की तुलना में गंध को कहीं अधिक गहराई से पहचान सकती हैं। वह महिला जिस पुंछ को चाहती है, वह किसी गीले कुत्ते की तरह नहीं महकता, जिसे पुराने मोजों के बगल में जिम लॉकर में बंद कर दिया गया हो। आपकी गंध मायने रखती है। आपकी गंध का कुछ हिस्सा आपके नियंत्रण में होता है। स्नाइडोडोरेट्स साफ मोजे - ये सब मायने रखते हैं। किंन् आप अपने फेरोमोन्स को नियंत्रित नहीं कर सकते। वे जै से हैं से ही रहते हैं और वे नाक गुहा के निचले हिस्से में स्थित वोमेरोनासल रिसेप्टर्स के माध्यम से एक महिला के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं। यैरसेप्टर्स अवचेतन रूप से फेरोमोन्स का पता लगाते हैं और एक महिला उस गंध पर शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह से प्रतिक्रिया करती है। क्या आपने कभी किसी महिला को बच्चे के सिर के ऊपरी हिस्से को सूंघते हुए देखा है बच्चे का सिर ऐसे फेरोमोन्स उत्सर्जित करता है जो महिला के मस्तिष्क को ऑक्सीटोसिन उत्पन्न करने के लिए प्रेरित करते हैं - यह हार्मोन प्रेम, आत्मीयता और आनंद की भावनाओं के लिए जिम्मेदार होता है। बोतल में बंद फ्लस्योन हार्मोन को भूल जाइए - बच्चे के सिर की खुशबू को बोतल में बंद करके वाली कंपनी के पास शायद किसी महिला को आकर्षित करने का सबसे बड़ा गुप्त हथियार हो सकता है।

फेरोमोन्स एक शक्तिशाली जैविक प्रक्रिया है, जो हमें प्रजनन के लिए सबसे उपयुक्त आनुवंशिक गुणों वाले लोगों की ओर आकर्षित करती है। यही कारण है कि एक लड़की को अपने भाई की गंध खूब लग सकती है, जबकि उसकी प्रेमिका को उसकी गंध बहुत अच्छी लग सकती है। फेरोमोन्स एक दोतरफा प्रक्रिया है, और जै से कुछ महिलाओं को आपकी गंध अच्छी लग सकती है और कुछ को नहीं। वै से ही कुछ महिलाओं की गंध आपको अच्छी लग सकती है और कुछ की नहीं। यह व्यक्तिगत मामला नहीं है; यह जैविक प्रक्रिया है।

2005 में, स्टॉकहोम के एक मेडिकल विश्वविद्यालय, कैरोलिंस्का इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिकों ने सीधे पुंछों, समलैंगिक पुंछों और सीधी महिलाओं को पुंछ और महिला यौन हार्मोन में पाए जानेवाले रसायनों के संपर्क में लाया। एकरसायन पुंछों के पसीने में पाया जाबोला टेस्टोस्टेडोन व्युत्पन्न था और दूसरा महिलाओं के मूत्र में पाया जाबोला एस्ट्रोजन व्युत्पन्न था। मस्तिष्क इमेजिंग का उपयोग करते हुए शोधकर्ताओं ने पाया कि पुंछों के पसीने में मौजूद रसायन ने महिलाओं और समलैंगिक पुंछों दोनों के हाइपोथैलेमस को सक्रिय किया। (हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का वह क्षेत्र है जो प्रजनन व्यवहार के लिए

जिम्मेदार है। महिलाओं के मूत्र में मौजूद स्त्रायन ने केवल विषमलिंगी पुरुषों के हाइपोथैलेमस को सक्रिय किया।

फिलाडेल्फिया के मोनेल केमिकल सेंसर सेटके वैज्ञानिकों ने समलैंगिक पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्राकृतिक शारीरिक गंधों को इकट्ठा किया। (यह मत पूछिए कि उन्होंने यह कैसे किया। आप सच में जानना नहीं चाहेंगे) उनके अध्ययन में भी समान प्रिणाम सामने आए जिसमें पाया गया कि समलैंगिक पुरुष अन्य समलैंगिक पुरुषों की गंध को पसंद करते हैं जबकि सीधे पुरुष महिलाओं की गंध को पसंद करते हैं। अध्ययन में शामिल महिलाओं ने भी समलैंगिक पुरुषों की तुलना में सीधे पुरुषों की गंध को चुना। यह इस बात का और सबूत है कि आपकी सूंघने की क्षमता एक अतिशक्तिशाली प्रजनन उपकरण है। आप अपनी मनपसंद साथी की तलाश में जितनी चाहें उतनी ऑनलाइन डेटिंग साइट्स देख सकते हैं लेकिन ये साइट्स इस बात का सटीक मिलान नहीं कर सकती कि आपकी और आपकी साथी की गंध आपको कैसे लगेगी। "फेरोमोन पार्टी" की शुरुआत 2010 में हुई जब न्यू यॉर्क शहर की कलाकार जूडिथ प्रेज़ ने यह जानने की कोशिश की कि कुछ पुरुषों की गंध उन्हें क्यों आकर्षित करती है और दूसरों की नहीं। उन्होंने यह जानने का फैसला किया कि अगर लोग सिर्फ गंध के आधार पर एक-दूसरे को चुनें तो क्या होगा। उन्होंने 40 अविवाहित लोगों को तीन रातों तक एक ही कमरे में सोने को कहा और फिर उस कमरे को एक प्लास्टिक बैग में पेशी में लाने को कहा। उन्होंने रस्म गप नंबर लिखे और उन्हें लिंग के आधार पर अलग-अलग ग्रुप में बाँट दिया। पार्टी के दौरान, लोगों ने नंबर वाले बैग को सूंघा और लोगों को चुनाने की गंध उन्हें सबसे ज्यादा आकर्षित करती थी। नतीजे? बारह जोड़ों का रिश्ता बना और उनमें से 50 प्रतिशत ने लंबे समय तक रहने का फैसला बनाया। तब से फेरोमोन पार्टी दुनिया भर के बड़े शहरों में लोकप्रिय हो गई हैं।

आकर्षण का विज्ञान केवल सूंघने की क्षमता तक ही सीमित नहीं है। एक और रोचक क्षेत्र है जिसे फिलीमे टोलॉजी कहा जाता है- चुंबन विज्ञान।

पहला चुंबन

हम आपको डराना या डेटिंग का दबाव डालना नहीं चाहते, लेकिन सच तो यह है कि एक महिला हमेशा हमेशा पहला चुंबन याद रखती है। चाहे वह अनाड़ीपन भरा हो या जोशीला। कोमल हो या आक्रामक। रसदार हो या सूखा। माथे टक्कर हों या नाकें। किसने अपना चेहरा दाईं ओर किया, किसने बाईं ओर। आवाज़ें और खुशबू। एक महिला सब कुछ याद रखती है। और पहला चुंबन मायने रखता है।

यह बहुत मायने रखता है ।

बटलर विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक डॉ. जॉन बोहनन ने 500 लोगों का सर्वेक्षण करके जर्मन के महत्वपूर्ण अनुभूतियों (जिसमें कौमर्ष खोना भी शामिल है) की यादों की तुलना की और पहले चुंबन ने सूची में बाकी सभी को पीछे छोड़ दिया। यह "सर्वेक्षण में शामिल लोगों के दिमाग में सबसे ज़ीत स्मृति" थी। वे बताते हैं कि लोग घटना के 90 प्रतिशत विवरण याद कर सकते थे चाहे वह कितने भी समय पहले घटित हुई हो।³ स्थिति को और भी जटिल बनाने के लिए, अल्बानी विश्वविद्यालय के विकासवादी मनोवैज्ञानिक डॉ. गॉर्डन गैलप बताते हैं कि 66 प्रतिशत महिलाओं का कहना है कि उन्होंने एक ऐसे चुंबन के कारण संबंध तोड़ दिए जो अच्छा नहीं रहा।⁴ तो आखिर चुंबन इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

इसे इस तरह समझिए: आपके होंठों में असंख्य तंत्रिकाएं होती हैं और मस्तिष्क के सघने दीर्घांतस्था में इनकी संख्या अपेक्षा से कहीं अधिक होती है। और एक सही चुंबन इन तंत्रिकाओं को उत्तेजित कर सकता है और एक महिला के मस्तिष्क में सुखद एहसास देबोले हार्मोन की बाढ़ ला सकता है। अगर आप इन तंत्रिकाओं को उत्तेजित कर देते हैं तो उसे ऐसा महसूस होगा जैसे उसने अभी-अभी एक गिलास महंगी शैम्पे नपी ली हो। अगर आप उन्हें उत्तेजित करने में असफल रहते हैं तो समझिए कि आपने उसे अस्मिता कह दिया है। चुंबन के मामले में मस्तिष्क ही सब कुछ है और फेरोमोन की तरह, या तो आप एक-दूसरे के अनुकूल होंगे या नहीं। हाँ, ऐसे तरीके हैं जिनसे आपके पहले चुंबन के तत्त्वों को संभ्रान्त को बढ़ाया जा सकता है।

मुंह की स्वच्छता। अगर आपने अभी-अभी डिब्बाबंद सर्डिन मछली खाई है और उसके बाद मुंह ना हुआ लहसुन और ब्रीचीज़ खाया है, तो चुंबन से पहले दोबारा सोचें। याद रखें कि महिलाओं की सूंघने की शक्ति बहुत तेज़ होती है और आपके मुंह से सुगंध आना अच्छा नहीं लगता।

आत्मविश्वास रखें। क्या गॉनविट्स विंड में रेड बटलर ने स्कारलेट ओहारा को चूमते समय हिचकिचाया था? नहीं। उन्होंने उससे कहा कि उसे "अक्सर चूमना चाहिए और ऐसे व्यक्ति द्वारा चूमना चाहिए जिसे यह पता हो कि कैसे चूमना है" फिर उन्होंने सबित कर दिया कि वह इस काम के लिए सही व्यक्ति थे। कई प्रेम उपन्यासों के अंत में एक महिला को भावुक चुंबन के बीच खड़ा किया जाता है, इसके पीछे एक कारण है। अनुसंधान में गणना करने वाले पुरुषों से ज्यादा मूढ़ स्त्रियाँ करने वाली कोई चीज़ नहीं होती। "क्या मैं अब आपको चूम सकता हूँ?" यह विनम्रतापूर्ण है, लेकिन इससे उसके दिमाग में कोई खास हलचल होने की संभावना नहीं है। इसके बजाय उसके हृद्यभाव को समझें और जानें कि क्या यह सही समय है।

सं के तों को समझें। आप यह जान सकते हैं कि कोई महिला आपको चूमना चाहती है या नहीं। जब वह दिलचस्पी दिखाती है, तो वह अपना ज्यादातर ध्यान आपकी आँखों और होंठों पर देगी। वह अपने होंठों को चाट सकती है या अपने निचले होंठ को हल्के से दबा सकती है। उसकी आँखों में देखें। उसके होंठों को देखें। देखें कि क्या वह मुस्कुरा रही है। हो सकता है कि वह खुद चुंबन की पहल न ले (किसी भी रोमांटिक उपन्यास के कवर पर महिला को पुरुष को पीछे डुकाकर चुंबन करते हुए नहीं दिखाया जाता), लेकिन जब वह चाहती है कि आप पहल करें, तो वह संकेत ज़रूर देगी।

धीरे-धीरे आगे बढ़ें। भूख से बेहाल रहने के कुछ दिनों की तरह उसके चेहरे पर झपट्टा न मारें। याद रखें, शोध से पता चलता है कि वह इस पहले चुंबन की रफ़्तार-बड़ी बात (या कम से कम 90 प्रतिशत) को लंबे समय तक याद रखेगी। आप नहीं चाहें कि उसे याद रहे कि आप उस पर पागल कुत्ते की तरह झपटे थे। अपना चेहरा उसके चेहरे के थोड़ा बीब ले जाएं और देखें कि वह पीछे हटती है या नहीं रहती है। अगर वह दूर हट जाती है, तो हो सकता है कि आप संकेतों को गलत समझ रहे हों। अगर वह वहीं रहती है या खुद थोड़ा और करीब आती है, तो यही सही समय है।

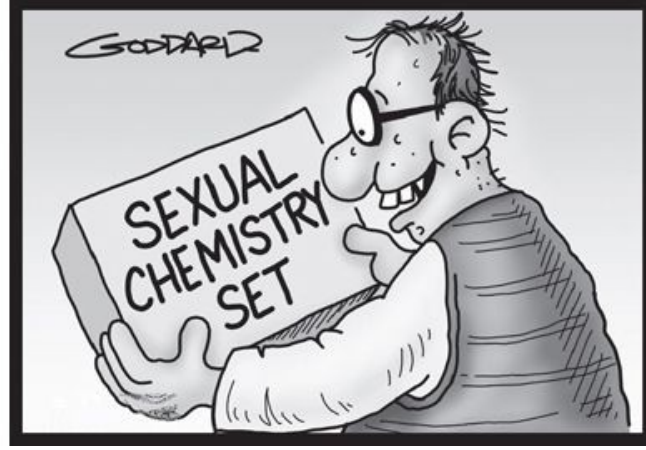
उत्सुकता जगाएँ। उसके चेहरे को स्पर्श करें। उसके बालों को सहलाएँ। अपने होंठों को उसके होंठों के करीब लाएँ और उन्हें थोड़ी देर के लिए वहीं रहने दें ताकि वह आपकी साँसों को महसूस कर सके (मौखिक स्वच्छता देखें)। आकर्षण को बढ़ाने दें और होंठों को छूने की इच्छा को बढ़ाने दें। आप चाहते हैं कि वह आपको चूमना चाहे किसी अद्भुत घटना के होने की उम्मीद से डोपामाइनिकलता है और वास्तविक अनुभव और भी सुखद हो जाता है। आपका उद्देश्य यह है कि वह आपको चूमने की इतनी तीव्र इच्छा रखे जितनी कि साँस लेने की भी नहीं।

लड़की को चूमो। धीरे से अपने होंठ उसके होंठों से छुओ और थोड़ी देर रुक जाओ। संवेदनाओं को महसूस करो। उस पल में जियो। एकदम से अंतर्द्वेषित जाओ और अपनी जीभ उसके मुँह में घुस डालो। यह एक चुंबन है हमला नहीं। दबाव बढ़ाओ और जैसे-जैसे वह प्रतिक्रिया दे, वैसा-वैसा प्रतिक्रिया दो। अगर वह अपना मुँह खोलती है तो धीरे से जीभ मिलाओ। पुरुषों की लार में टेस्टोस्टेरोन होता है, और टेस्टोस्टेरोन महिलाओं में यौन इच्छा बढ़ाता है। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपनी ज़्यादा से ज़्यादा लार उसके मुँह में डालने की कोशिश करनी चाहिए; इससे उसकी यौन इच्छा नहीं बढ़ेगी। साथ ही यह मत सोचो कि उसके मुँह के बाह्यार फैलाना अच्छा विचार है। मुँह के संश्लेषण की सीमा ठीक है—उसे किसी कुत्ते की तरह चूमना ठीक नहीं है। सफ़ा-सफाई रखो। लार टपकना आकर्षक नहीं होता।

अपनी अं तात्मा की आवाज़ सुनें। चुं बन एक नृत्य और दो लोगों के बीच नृत्य अनोखा होता है वह आपकी पहल का अनुसरण करेगी और फिर आपको उसकी पहल का अनुसरण करना चाहिए। अगर वह पीछे हटती है तो चुं बन समाप्त कदें। अगर आपकी अं तात्मा कहती है कि उसकी नसें जोजित हो रही हैं, तो उसे चूमते हैं। लंबे चुं बन सकते हैं।

उसे स्पर्श करें। चुं बन होठों से शुरू होता है कि हाथ और बांहें इसे औभी बेहतर बना देते हैं। उसके चेहरे या बालों को सहलाएं। अपनी बांहों में उससे सें। उसकी गर्दन के पिछले हिस्से को थाम लें। अपने हाथों से कुछ भी कें बस उन्हें अपने बगल में ढीला न छोड़ें। उसे अपनी बांहों से सेंसुस महसूस करने से वह बार-बार आपके पास आना चाहेगी। पहले चुं बन के समय शायद उसके स्तनों को उचित नहीं है। तो अब आपके फेरोमोन्स सही तालमेल में हैं और आपके पहले चुं बन ने उद्बुध और नाचते हुए यूनिकॉर्न की झलक दिखा दी। अब आगे क्या? फिल्मों में (रेटिंग के आधार पर), या तो स्क्रीन काली हो जाएगी या आप दोनों अपने कपड़े उतारकर इतना जोशीला प्रेम करेंगे कि जंगली सूअर भी शर्म से लाल हो जाएं।

हम आपको यह नहीं बता सकते कि आगे क्या करना है। खैर, हम बता सकते हैं। और हम बताएंगे भी। लेकिन उस अध्याय तक पहुँचने से पहले हम थोड़ा रुकेंगे। यह पहला चुं बन शैक्षिक संबंध में तब्दील होता है यारिश्ते में यह आप दोनों पर निर्भर करता है, लेकिन इससे पहले कि हम एक बेहतर प्रेमी बनने के तरीकों पर चर्चा करें, हम आपको यह समझने में मदद करेंगे कि क्या कोई महिला दीर्घकालिक एकनिष्ठ संबंध या गैर-संवेदनिकता के लिए उपयुक्त है। जब आप ऑक्सीटोसिन से भरे होते हैं शायद उस अंग का उपयोग नहीं कर रहे होते जो दीर्घकालिक सोच के लिए सबसे उपयुक्त है, तो तर्कसंगत निर्णय लेना मुश्किल होता है। इसलिए, आपको सतर्क रहना चाहिए। आपके चुं बन ने उसी स्वरूप से दीक्षा बना दिया हो सकता है, या वह वास्तव में दीक्षानी हो सकती है। अगले अध्याय में हम आपको अंत पहचानने में मदद करेंगे।



www.cartoonstock.com



फेरोमोन ऐसे रासायनिक सं के त होते हैं जो आकर्षण और सुखद अनुसूि पै दा करते हैं जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ होते हैं जिसकी खुशबू आपको अच्छी लगती है।

महिलाओं की सूंघने की क्षमता फुल्लेकी तुलना में कहीं अधिक तीव्र होती है, और आपके फेरोमोन कुछ महिलाओं को सही लगेंगे जबकि अन्य को नहीं। यह कोई व्यक्तिगत मामला नहीं है।

आप अपनी गैर-फेरोमोन-संबंधी गंध धरपनियंत्रण रख सकते हैं। तदनुसंध अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करें।

एक बुरा पहला चुंबन रिश्ते को खत्म कर सकता है।

एक महिला को अपनी पहली चुंबन का अनुभव अपनी कौमार्यता खोने और जीवन के अन्य महत्वपूर्ण क्षणों से कहीं अधिक याद रहता है। उस चुंबन को याद रखनाएं।

चुंबन करने से सुखद एहसास देखेले हर्मोन की बाढ़ आ जाती है।

आप एक बेहترین पहला चुंबन देना सीख सकते हैं।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आप अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता की उपेक्षा करते हैं और मानते हैं कि हर महिला को आपकी मादक खुशबू पसंद आनी चाहिए।

आप उन संकेतों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं जिनसे पता चलता है कि वह आपकी ओर आकर्षित है या नहीं। (यानी आप पहल करने में असफल रहते हैं या बहुत जल्दी पहल कर देते हैं)।

आप पहले चुंबन को एक महत्वपूर्ण और यादगार अनुभव के बजाय किसी लक्ष्य की प्राप्ति का साधन मानते हैं।

आप चुंबन के लिए उत्सुकता नहीं बढ़ाते और बहुत जल्दी आगे नहीं बढ़ते।

✕ तुम अपनी जीभ उसके गले में रूढ़ देते हो और तैलार से लथपथ गंध दे पन से उस झमला करते हो।

आप चुंबन के सौम्य कोमल स्पर्श के महत्व को नज़रअंदाज़ करते हैं।

आप उसे अपनी बाहों में सुक्षित महसू स नहीं कराते ।

अध्याय 6

क्या वह सिर्फ एक कै जू अलरिले शनशिप से बढ़कर कुछ है

एक महिला की सच्ची प्रोफ़ाइल पढ़ना

भीड़ भरे कमरे में आप दोनों ने एकदूसरे को देखकर आकर्षण की चिंगारी महसूस की फेरोमोन का मिलन हुआ और आपके दिमाग में हलचल मच गई। आप एकदूसरे के करीब आ गए और वह दिखने में खुशबू में और स्पर्श में बिल्कुल सही लग रही है। आप बैठे हुए हैं या खड़े हैं? क्योंकि आपका शारीरिक संबंध है और अब अगले दिन (हफ्ते, महीने) की सुबह है और हालांकि दोनों ने अच्छा व्यवहार किया है, फिर भी सवाल बना हुआ है— क्या वह सिर्फ शारीरिक संबंध से बढ़कर कुछ और है?

यह एक अच्छा सवाल है, लेकिन इस पर गंभीरता से विचार करने के लिए, बिस्तर पर लेटे हुए ऑक्सीटोसिन, टेस्टोस्टेरोन और डोपामाइन के स्तर पर होने के दौरान निर्णय लेना ही बेहतर है। ऑक्सीटोसिन, जो संबंध और लगाव का हार्मोन है, ऑर्गेज्म के दौरान निकलता है (यही कारण है कि "फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स" वाला रिश्ता कभी भी लोगों की योजना के अनुसार सफल नहीं हो पाता), और यह सही निर्णय लेने की आपकी क्षमता को प्रभावित करता है। यहां तक कि ऑर्गेज्म के बिना भी स्नेह ऑक्सीटोसिन के स्तर को बढ़ा सकता है। ऑक्सीटोसिन आपको अच्छा महसूस कराता है, लेकिन यह न केवल आपके निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि यह आपके मस्तिष्क में भय की प्रतिक्रिया को भी निष्क्रिय कर सकता है।

निर्णय लेने की क्षमता ऑक्सीटोसिन के प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए, स्विट्जरलैंड के ज्यूरिख विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों को पैसे से जुड़ा विश्वास का खेल खिलाया। परीक्षण में शामिल प्रतिभागियों को पैसे दिए गए और उनसे कहा गया कि वे या तो पैसे अपने पास रख सकते हैं या किसी दूसरे व्यक्ति के साथ साझा कर सकते हैं। यदि वे पैसे साझा करते, तो डॉलर की राशि तीन गुना हो जाती। हालांकि, यह निवेश का प्रयोग नहीं था बल्कि विश्वास और सही निर्णय लेने की क्षमता का प्रयोग था। दरअसल, जिस व्यक्ति के साथ उन्होंने पैसे निवेश किए थे, उसके पास भी एक विकल्प था - या तो वह सारे पैसे अपने पास रख ले और निवेश के विश्वास को भंग करे या विश्वास को कायम रखते हुए कुछ पैसे स्वीकार कर दे।

खेल के दौरान, दोनों निवेशकों को बताया गया कि दूसरे व्यक्ति ने सारा पैसा सारख लिया है। अध्ययन में शामिल जिन प्रतिभागियों को प्ले सबोदिया गया था, उन्होंने धोखे के ब्यामं जानने के बावजूद व्यक्ति पर भरोसा करने की अपनी इच्छा कम कर दी। हालांकि, जिन लोगों को ऑक्सीटोसिन का नेत्र जल स्प्रे दिया गया था, उन्होंने दूसरे व्यक्ति के साथ अपना पैसा साझा करना जारी रखा। धोखा खाने के बावजूद उनके व्यवहार में कोई बदलाव नहीं आया।

और अगर आप सोच रहे हैं कि ऑक्सीटोसिन लेने वाले समूह के लोग पैसे के मामले में नासमझ नहीं होंगे दोबारा सोचिए। इस खेल के दौरान, वैज्ञानिक प्रतिभागियों के दिमाग की निगरानी कर रहे थे और ऑक्सीटोसिन लेने वाले समूह के दिमाग के उस हिस्से में गतिविधि में कमी देखी गई जो इसके लिए जिम्मेदार होता है - एमिग्डाला।

ऑक्सीटोसिन में गलत निर्णय लेने की क्षमता होती है जो न केवल आपके पैसे के कुल्ले आपके दिल को भी नुकसान पहुंचा सकती है। जब आप आकर्षण (प्यार, वासना, या आप इसे जो भी नाम देना चाहें) के शुरूआती दौर में होते हैं तो आप हार्मोन की एक ऐसी लहर का अनुभव कर रहे होते हैं जो एक ऐसी अवस्था को जन्म देती है जिसे मनोवैज्ञानिक लिमरेंस कहते हैं। हो सकता है आप इस शब्द से परिचित न हों, लेकिन आप इस भावना को जानते हैं। यह प्यार में पड़ना है यही वह चीज है जो आपको हर समय उस महिला के बारे में सोचने पर मजबूर करती है। यही वह चीज है जो आपको बिना नींद और बिना भोजन के रहने में सक्षम बनाती है। यह उत्साह और प्रेम की भावनाएं पैदा करती है। यह जीवन को और अधिक कामुक रोमांचक और सुंदर बनाती है।

यह आपको कई चेहरे भरे संकेतों को नज़र आने पर मजबूर करता है। इसे ऐसे समझिए: अगर फिल्म 'फेटल अट्रैक्शन' में माइकल डगलस का किरदार डैन एक पल के लिए भी रुक जाता और उसे पता चल जाता कि वह प्रेममोह में डूबा हुआ है और हार्मोनल उथल-पुथल से गुजर रहा है, तो शायद उसका प्लेनक्लोज़ के किरदार एलेक्स के साथ कभी ऐसा नहीं होता और शायद वह उसके चूल्हे पर खरगोश को उबालती नहीं।

लिमरेंस आपको यह भी यकीन दिला सकता है कि आप वास्तव में तर्किक रूप से सोच रहे हैं जबकि आप ऐसा नहीं कर रहे होते। इसलिए जब आप यह तय कर रहे हों कि क्या वह सिर्फ एक कैजुअल रिलेशनशिप से बढ़कर है, तो सुनिश्चित करें कि आपके सोचने समझने पर आपका नियंत्रण हो न कि सिर्फ आपके एमिग्डाला में ऑक्सीटोसिन रिसीप्टर्स की अधिकता के कारण आप निडर हो रहे हों। और अगर

आपको लगे कि आपका दिमाग आपके प्रिय व्यक्ति के कुछ बुरे व्यंग्यार के लिए बहाने बनाने लगा है तो हम आपको एक और राज बताते हैं लोग बदलते नहीं हैं बिल्कुल सही। उनका मूल स्वभाव और दूसरों के साथ उनका व्यंग्यार कभी नहीं बदलता। यह बात पुरुषों और महिलाओं दोनों पर लागू होती है। इसलिए उसके आसपास दिखने वाले उन संकेतों पर ध्यान दें— यानी वे संकेत जिन्हें आपलिमरेंस के कारण नज़रअंदाज़ कर रहे हैं।

एलेक्स के खगोशों की हत्या करने का कारण शादी के बाह्य कामुक यौन संबंध नहीं श्रम तो शुरू से ही खगोशों की हत्या करने वाली थी। डैन ने बस संकेतों को अनदेखा कर चुना।

ज़ाहिर है, एलेक्स को व्यक्तित्व संबंधी गंभीरता थी, और हम इस अध्याय में आगे चलकर उन पर चर्चा करेंगे। लेकिन पहले आइए एक अन्य संकेतित कारण पर चर्चा करें, जो आपके हर्मोन के अलग हो सकता है, जिसकी वजह से आप किसी विशेष महिला की ओर आकर्षित हो सकते हैं।



छाप

शोध से पता चलता है कि बचपन में माता-पिता या देखभाल करने वालों के साथ घनिष्ठ और प्रेमपूर्ण संबंध रहे या नहीं इसका उनके बाद के जीवन के रिश्तों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। भले ही आपको अपने

बचपन के शुरुआती अनुभवों की कोई याद न हो, फिर भी वे आपके बाद के रोमांटिक जीवन में आपकी भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। 20 वर्षों के एक अध्ययन से पता चलता कि जिन शिशुओं के जीवन के पहले 18 महीनों के दौरान अपने देखभाल करने वालों के साथ घनिष्ठ और प्रेमपूर्ण संबंध थे (शोधकर्ताओं ने इन शिशुओं को "सुरक्षित रूप से जुड़े कहा"), वे वयस्क होने पर अपने रिश्तों में संबंधों को बेहतर ढंग से संभाल पाते थे। शिशु इस महत्वपूर्ण समय के दौरान सुरक्षित रूप से जुड़े नहीं थे, उन्हें रोमांटिक रिश्तों में अधिक कठिनाई हुई और वयस्क होने पर वे अपने रिश्तों के प्रति कम प्रतिबद्ध थे।

तो क्या इसका मतलब यह है कि आपको केवल उन्हीं महिलाओं से संबंध बनाना चाहिए जिन्हें जन्म से लेकर बचपन तक करीबी और प्यार करने वाले माता-पिता मिले हों? बिल्कुल नहीं। अगर आदर्श शुरुआती देखभाल हरिश्ते का मापदंड होता तो ऐसी आबादी ही खत्म हो जाती। हममें से किसी के भी माता-पिता आदर्श नहीं होते। लेकिन यह समझना जरूरी है कि ये शुरुआती छापें आपके स्वभाव के साथी के रिश्ते पर किस तरह असर डाल सकती हैं।

आपके बचपन के शुरुआती अनुभव भी आपके जीवनसाथी के चुनाव को प्रभावित कर सकते हैं। शिशु भी अपने देखभालकर्ताओं से मिलते-जुलते चरहों को प्राथमिकता देने लगते हैं। कई स्वभाव आपका जीवनसाथी ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसमें आपके प्राथमिक देखभालकर्ता के गुण हों। चाहे अच्छा हो या बुरा, आपका मस्तिष्क उन्हीं शुरुआती छापों को फिर से बनाने की कोशिश कर रहा होता है।

1900 के दशक की शुरुआत में कोनराड लोरेन्ज़ ने प्रिंटिंग का अध्ययन करने वाले पहले वैज्ञानिक बने। वे एक प्रकृतिवादी थे जिन्होंने पाया कि जब बत्तख और हंस के बच्चे अंडे निकलते हैं तो वे पहली चलती हुई वस्तु से जुड़ जाते हैं। वे देखते हैं। आमतौर पर यह उनकी माँ होती है लेकिन लोरेन्ज़ पक्षियों को अपने से और यहाँ तक कि बारिश के जूते और बिजली की ट्रेन जैसे निजी वस्तुओं से भी जुड़ने में सक्षम थे। ये पक्षी जन्म के बाद की महत्वपूर्ण अवधि के दौरान अपने सामने मौजूद हर चीज़ से एक संबंध बना लेते थे। लेकिन उनके मिभावक बन गए, और एक बार जब वे जुड़ जाते थे, तो उन्हें अलग करना असंभव हो जाता था। लोरेन्ज़ को अचर्य हुआ कि जब ये बत्तख और हंस बड़े हुए तब अन्य बत्तखों और हंसों के बजाय लोरेन्ज़ सहित मनुष्यों के साथ प्रेम मालापस्त्र और संभोग करने की कोशिश करते थे। ज़ाहिर है, कोई भी पुरुष यह नहीं सोचना चाहेगा कि किराने की दुकान में खड़ी खूबसूरत महिला उसे अपनी माँ की याद दिलाती है, इसलिए वह उसकी ओर आकर्षित हो रही है। यह रोमांस को खत्म कर देता

है। लेकिन पुरुषों और महिलाओं को एक-दूसरे की ओर आकर्षित करने वाली शक्तियाँ प्रकृति और पालन-पोषण का एक जटिल और दिलचस्प मिश्रण हो सकती हैं, और जब आप किसी के प्रति बेकाबू होकर आकर्षित हों, तो अपनी आँखें और दिमाग खुलारखना कभी बुरा नहीं होता। और यह भी कभी बुरा नहीं होता कि आप दोनों के बीच चमकते सुख का अनुभव होने से पहले ही आप ऐसा रहें।

चाहे आप उस पड़ोस को पार कर चुके हों या नहीं रिश्ते को आगे बढ़ाने से पहले रुक-रुक कर उसे कुछ अहम सवाल पूछना जरूरी है। इसी तरह आप उसके असली व्यक्तित्व को जान सकते हैं।

उसकी असली प्रोफाइल

ध्यान से देखें कि आपकी प्रेमिका अपने पालतू जानवरों, दोस्तों और परिवार के साथ कैसे व्यवहार करती है, इससे आपको इस बात का अच्छा अंदाजा हो जाएगा कि वह आपके साथ रिश्ते में कैसे व्यवहार करेगी। थोड़ा पीछे हटकर जितना हो सके निष्पक्ष रूप से उसका आलोचन करने का प्रयास करें। क्या वह दयालु है? क्या वह सम्मानजनक है? क्या वह धैर्यवान है? क्या वह सहानुभूति दिखाती है, क्या वह विचारशील है, या क्या वह स्वार्थी है? उसके वास्तविक व्यक्तित्व को जानने का अर्थ है उसके दिल और दिमाग के साथ-साथ उसके शरीर को भी जानना। क्या आप उस पर भरोसा करते हैं? क्या आपको उसके साथ बातचीत में सहजता महसूस होती है? क्या आप आसानी से एक साथ हंस सकते हैं? क्या आप उसकी हास्य भावना को समझते हैं? क्या वह आपकी हास्य भावना को समझती है? यदि आप इन सवालों के जवाब देने के लिए उसे अच्छी तरह से नहीं जानते हैं या यदि आप उसे अच्छी तरह से नहीं समझते हैं तो उसके साथ आपका भविष्य का रिश्ता जटिल हो सकता है—वास्तव में बहुत जटिल।

दिल। यह जानने की कोशिश करें कि क्या वह दयालु है या हमेशा अपने दोस्तों और परिवार की शिकायत करती रहती है। अगर कुछ नकारात्मक होता है, तो क्या वह दूसरों को दोष देती है? क्या वह दोस्तों और परिवार के साथ हुई गलतफहमियों की कोई ज़िम्मेदारी लेती है? क्या वह अपने अन्य रिश्तों में ईमानदार है या झूठ बोलती है और बहाने बनाती है? क्या वह वफादार है? क्या वह अपने भरोसे में रखे गए रहस्यों को रखती है या किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के उससे कुछ कहने के तत्वावधाने आप उसे गपशप करते हुए सुनते हैं या दखलें, लोग अपना मूल स्वभाव नहीं बदलते, और अगर वह अपने सबसे करीबी लोगों के साथ विश्वास और वफादारी को महत्व नहीं देती तो वह आपके साथ भी ऐसा ही करेगी। क्या वह खुले विचारों वाली है या संकीर्ण सोच वाली? क्या वह कर्तव्यनिष्ठ है (क्या वह वादे निभाती है और जो कहती है उसे करती है)? क्या वह मिलनसार है या दूसरों को उकसाती है और झगड़े और असहमति को बढ़ावा देती है?

क्या वह "न्यूरोटिक" है? तकनीकी शब्द "न्यूरोटिक" वास्तव में दो संभ्रित संज्ञानात्मक शैलियों को दर्शाता है: (1) वह हर जगह संभ्रित नकारात्मकता दे खती है इसलिए वह किसी भी नई स्थिति को पूर्ण आपदा की अपेक्षा के साथ दे खती है, और/या (2) वह हर छोटी नकारात्मक घटना पर अंतहीन रूप से विचार करती है।

ध्यान दें। क्या उसके कथनी और करनी में समानता है? क्या वह अपने वादे पूरे करती है? क्या वह आप पर भरोसा करती है या आप पर शक करती है? क्या वह कहती है कि वह आप पर भरोसा करती है, लेकिन फिर भी आपका फोन दे खती है या आपसे पूछती है कि आप कहाँ थे? क्या वह आपके दोस्तों को स्वीकार करती है, या उनमें से एक में कोई न कोई कमी निकालती है? क्या वह आपकी दराजों में ताँकड़ा करती है, आपके ईमेल पढ़ना चाहती है या आपके सोशल मीडिया नेटवर्क में शामिल महिलाओं के बारे में आपसे झूल करती है? क्या वह बिना जवाब का इंतज़ार किए बार-बार आपको मैसेज भेजती है? अगर आप धोखे बाज़ों जैसे साव्यहार नहीं कर रहे हैं और उसे शक करने का कोई कारण नहीं दे रहे हैं तो ये सभी संकेत खसे की घंटी हैं। ध्यान दें।

शरीर। क्या आप दोनों के बीच यौन आकर्षण और केमिस्ट्री है? हाँ, बौद्धिक बहस और हास्यपूर्ण बातचीत करना मज़ेदार हो सकता है, लेकिन अगर आप दोनों के बीच आकर्षण नहीं है, तो सौ बहसों के बाद यह अचानक प्रकट नहीं होगा। हमने जिस प्रेमप्रसंग काज़िक्र पहले किया था, उसकी एक बात यह है कि यह बहुत ही चुनिंदा होता है। वह कोई आपके अंदर खुशी के स्प्रिंग्स का प्रवाह नहीं जगाएगा, और न ही आप हर लड़की को दे खकर हार्मोनल उलझन में डाल देंगे। अगर शरीर की शुरुआत में ऐसा नहीं होता तो बाद में भी नहीं होगा। अपना समय और ऊर्जा बचाएँ—जीवविज्ञान एक शक्तिशाली चीज़ है जो हेफेर से प्रभ्रित नहीं होती। आप कुछ समय के लिए दिखावा कर सकते हैं (वह भी कुछ समय के लिए दिखावा कर सकती है)। लेकिन आप जानते हैं कि आकर्षण कब है और कब नहीं। 'फ्रेंड्स विद बेनिफिट्स' आपको कुछ अकेले लीलातों में सहारा दे सकता है लेकिन यह आपको या उसे तब तक संतुष्ट नहीं करेगा जब तक आप दोनों एकदूसरे के प्रति बेतहाशा आकर्षित न हों। एक अच्छा रिश्ता दिल, दिमाग और शरीर का मेल होता है और केवल एक नासमझ ही इन तीनों से कम पर समझौता करता है। ये कुछ ऐसे बल हैं जो आपको तब खुद से पूछने छिड़ें जब आपका दिमाग ऑक्सीटोसिन की अधिकता के खते में न हो। कुछ व्यक्तित्व प्रकार—और व्यक्तित्व विकार—आपके जीवन में बहुत अधिक दुख का कारण बन सकते हैं। आप यह कल्पित तो जानते ही होंगे "पागलपन में अपना___ मत

डालो।" यह आपके प्रेम जीवन के लिए एक पहेली है। खाली स्थान में शीर्षक का वह अंग भरें जो लागू होता हो। हमने एक बार सुखी जीवन के लिए सुझावों की एक सूची दे रखी थी। पहला सुझाव, "अपने साथी को ध्यान से चुनें। आपकी रिश्ता आपके जीवन के 90 प्रतिशत सुख या दुःख का कारण बनेगा।" यह कोई अतिशयोक्ति नहीं है। निम्नलिखित लोगों से सलाह लें और उनसे दूर रहें।

संकट में फंसी महिला। क्या वह खुद को पीड़ित के रूप में पेश करती है? क्या वह अपने जीवन के नकारात्मक रिश्तों के बारे में लगातार बात करती रहती है? उन दोस्तों के बारे में जिन्होंने उसे धोखे दिया? उन पुराने प्रेमियों के बारे में जिन्होंने उसे धोखे दिया या किसी न किसी तरह से उसे निराश किया? क्या वह लोगों को दो श्रेणियों में बांटती है—अच्छे और बुरे? सावधान रहें। हो सकता है कि शुरूआत में आप सच्चे अच्छे इंसानों का आशय लें, लेकिन अंततः आप भी बुरे लोगों की सूची में शामिल हो जाएंगे। क्या वह अपनी शारीरिक बीमारियों, व्यक्तिगत आघातों या पारिवारिक परेशानियों पर ध्यान केंद्रित करती है? डेटिंग और एक-दूसरे को जानने के स्रोत, आप अपने निजी किस्से साझा करेंगे और ज्यादातर निजी किस्से कुछ दर्दनाक बातों से भरे होते हैं। किन्तु सवाल यह है कि क्या वह अपनी पहचान अपने आघातों से बनाती है? क्या वह पीड़ित होने की भूमिका का आनंद लेती है या वह पिछली गलतियों, दिल के दर्द या आघातों से सीखे गए सबक के बजाय बात करती है? इन दोनों में बहुत बड़ा अंतर है। अगर उसे लगता है कि उसके जीवन में वह किसी ने उसे निराश किया है, तो आप उस सूची में अगला नाम हो सकते हैं।

राजकुमारी। क्या वह खुद को सबसे श्रेष्ठ दिखाती है? क्या वह दूसरों के साथ बुरा बर्ताव करती है—चाहे वे वेद हों, नौकर हों या अजनबी—और ऐसा व्यवहार करती है जैसे उससे वर्ग, रूतबे या मूल्य में नीचे हों? अगर ऐसा है, तो शायद आप एक राजकुमारी से मिल रहे हैं। राजकुमारियां शायद ही कभी "धन्यवाद" कहती हैं जब आप उनके लिए दरवाजा खोलते हैं या बर्तन खींचते हैं वे अहंकार से भरी रहती हैं और अक्सर आपसे अपनी प्रशंसा दिखाने के लिए बहुत सारा पैसा खर्च करने की मांग करती हैं। एक राजकुमारी की आपसे अक्सर अवास्तविक अपेक्षाएं होती हैं। शुरूआत में आप उससे कुछ मर लग सकते हैं लेकिन अंततः आप खुद को उसके सभी तुच्छ प्रजाजनों की श्रेणी में पाएंगे। उसमें स्निहानु भू और सामान्य शिष्टाचार की कमी होती है, और वह खुद को बेहतर महसूस करने के लिए दूसरों को नीचा दिखाती है। एक बार न्यू यॉर्क में एक कर्मचारी छपा था जिसमें एक राजकुमारी गुस्से में एक्केद से कहती है, "क्या तुम पता चला है कि मैं खुद को क्या समझती हूँ"

प्रतिस्पर्धी। क्या वह अपनी सफलता को ही सबसे आगे रखती है? क्या उसके मुँह से निकलने वाले पहले शब्द हमेशा उसकी जीतों या उपलब्धियों के बारे में होते हैं, और क्या वह आपमें शायद ही कभी दिलचस्पी दिखाती है? क्या वह आपको या अपने आसपास के लोगों को नीचा दिखाने की कोशिश करती है? जाहिर है, प्रतिस्पर्धी स्वभाव की होती है और अक्सर उसमें हीन भावना होती है। वह आपको जलन दिलाने के लिए दूसरों के साथ फर्क करेगी ताकि आपको पता चले कि आप उसके साथ होकर कितने भाग्यशाली हैं। इस तरह की महिला दूसरों की गलतियों में आनंद लेती है, वह दूसरों पर और खुद पर भी नियंत्रण रखती है। वह पूर्णतावादी हो सकती है। यह उस तरह की महिला है जो खानपान के मामले में बहुत संश्लेषित हो सकती है और जिसे खुशी और आनंद का अनुभव करने में कठिनाई हो सकती है। प्रतिस्पर्धी के साथ रहना बिल्कुल भी मजेदार नहीं होता।

ड्रामा क्वीन। क्या ड्रामा और अराजकता उसका पीछा करती रहती है? क्या उसकी जिंदगी एक के बाद एक समस्याओं से भी है, और वो चाहती है कि आप ही उन सभी का समाधान करें? क्या हर दिन एक नया संकट होता है, ज्यादातर लोग एक साथी चाहते हैं कोई प्रोजेक्ट नहीं लेकिन कुछ पुरुष खुद को ड्रामा क्वीन के झूठ-गिर्द घूमती अराजकता में फँसा हुआ पाते हैं। उसकी गाड़ी का पेट्रोल खत्म हो जाता, चैयर से बाह्य लॉक हो जाती है, और उसके पूर्व प्रेमियों और दोस्तों के साथ अंतहीन झगड़े हो रहे हैं। उसे नशे या शराब की लत भी हो सकती है। क्या वो एक शाम में दो या तीन से ज्यादा ड्रिंक्स पीती है? क्या उसकी पुरुष तलियाँ ज़ख़्त से ज़्यादा बड़ी या छोटी हैं जो नशे के संश्लेषित संकेत हैं, क्या वो खाना खाने से मना करती है? क्या वो बिना शराब पिए या पार्टी किए अच्छा समय बिता सकती है? ड्रामा क्वीन को संभालना बहुत मेहनत का काम है और आखिरकार, किसी व्यक्ति को सुधरा नहीं जा सकता। क्या आप उसे वैसा ही स्वीकार करने को तैयार हैं जैसे सौंदर्य है, अगर कुछ भी नहीं बदलता है

यह सूची किसी भी तरह से उन महिलाओं के प्रकारों का संपूर्ण अध्ययन नहीं है जिनसे आपको बचना चाहिए, खासकर तब जब आप यह सोच रहे हों कि क्या वह सिर्फ एक शारीरिक संबंध से बढ़कर है या नहीं। बल्कि यह कुछ सामान्य दिशानिर्देश हैं जिनका पालन किया जा सकता है। कुछ लक्षण किसी गंभीर व्यक्तित्व विकार का संकेत हो सकते हैं, और एक असहाय महिला होने और बॉर्डरलाइन व्यक्तित्व विकार से ग्रसित होने के बीच या एक राजकुमारी होने और नार्सिसिस्टिक व्यक्तित्व विकार से ग्रसित होने के बीच या एक नाटक करने वाली महिला होने और गंभीर नशाखोरी की समस्या के बीच एक बारीक अंतर हो सकता है।

जिस महिला के साथ आप डेटिंग या संबंध बनाना चाहते हैं, उसके बारे में खुद से पूछने से सबसे महत्वपूर्ण सवाल यह है: उसके साथ रहने पर आपको कैसा महसूस होता है? क्या उसके साथ बातचीत करने और हंसने में इतनी सहजता और अपनापन महसूस होता है कि आपको घर जैसा लगता है? क्या आप ऊर्जावान और खुश महसूस करते हैं? क्या आप बिना रुके बातें कर सकते हैं और अच्छी तरह से संवाद कर सकते हैं? क्या आपके मूल्य एक जैसे हैं? क्या आप उसके बारे में सब कुछ जानना चाहते हैं और उसे अपने दोस्तों और परिवार से मिलवाना चाहते हैं? क्या वह आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराती है? क्या वह आपके अंदर के हीरो को जगाती है?

अगर आपका शरीर, मन और हृदय सब उसके साथ सामंजस्य में हैं, तो इस बात की बहुत अच्छी संभावना है कि वह सिर्फ एक शारीरिक संबंध से कहीं अधिक है।



ऑक्सीटोसिन आपके निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है और आपकी भय प्रतिक्रिया को कम कर सकता है। यह वह बंधनकारी हार्मोन है जो संभोग के सौम्य और स्नेह से उत्पन्न होता है। इसीलिए प्ले टोनिक से कस एकविरोधाभास है।

लिमरेंस आकर्षण या प्रेम का वह पहला चरण है जिसमें आप दूसरे व्यक्ति के बारे में अत्यधिक सोचते हैं, नींद नहीं आती, कामुकता से सपूर महसूस करते हैं और प्रेम के नशे में रूझते हैं। लिमरेंस के दौरान शरीर में उमड़नेवाले हार्मोनों की वजह से आप किसी भी संभावित रिश्ते में चेन्सी के संकेतों या खेतके संकेतों को नज़रअंदाज़ कर सकते हैं।

आप किसी के प्रति अपने हार्मोन या शुक्राती 18 महीनों के प्रभुत्व के कारण आकर्षित हो सकते हैं। खुद से पूछें कि आप किसी खास महिला की ओर क्यों आकर्षित हो रहे हैं और अपनी सचेत और अचेत प्रेरणाओं के प्रति जागरूक रहें।

अगर आप किसी महिला के साथ शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जुड़ाव महसूस करते हैं तो वह सिर्फ एक शारीरिक संबंध से कहीं अधिक होती है।

अगर शुक्रात में कोई शारीरिक जुड़ाव या केमिस्ट्री नहीं है, तो कभी नहीं होगी।

आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप संभावित रिश्ते में चेन्सी के संकेतों को अनदेख रहे हैं और खतरे के संकेतों की गिनती करना करते हैं।

आप संकट में फंसी खुती, राजकुमारी, प्रतियोगी या ड्रामा क्वीन से संतुष्ट हो जाते हैं।

आप केवल शारीरिक आकर्षण के आधार पर ही रिश्तों के निर्णय लेते हैं।

आप किसी महिला को अपने बारे में खुद महसूस करने दें, हैं आप असभ्य या कठिन व्यवहार को सहन करते हैं ।

आपको लगता है कि आप से क्या कर सकते हैं और उससे लगा नहीं रखेंगे ।

आपको लगता है कि आप उसे "ठीक" कर सकते हैं ।



किसी महिला के साथ प्रेम करना

अध्याय 7

छवि ही सब कुछ है

महिलाओं के अपने शरीर के प्रति दृष्टिकोण को समझना

हे स्त्री लज्जित मत हो... तु म शरीर के द्वा हो, और तु म आत्मा के द्वा हो।

-वॉल्ट व्हिटमैन

जब मैं छोटी बच्ची थी तब किसी ने मुझे कभी नहीं कहा मैं सुरक्षित हूँ। सभी छोटी बच्चियों को यह बताया जाना चाहिए कि वे सुरक्षित हैं, भले ही वे वास्तव में सुरक्षित हों।

-मेरिलिन मन्त्रो

हम आपको एक ऐसा खाका प्रदान कर सकते हैं जो स्त्री के शरीर की संरचना का विस्तृत विवरण देता है। हम इसका आरेख बनाकर आपको बता सकते हैं कि किन बिंदुओं को दबाना है और किन तंत्रिकाओं को उत्तेजित करना है। यह मार्गदर्शिका हम आपको अगले अध्याय में देंगे, लेकिन स्त्री के शरीर के कामुक और यौन पहलुओं को समझने से पहले हमें स्त्री रूप को थोड़ा अलग दृष्टिकोण से देखना होगा। स्त्री के शरीर को सही मायने में समझने के लिए, आपको पहले स्त्री का अपने शरीर के साथ संबंध समझना होगा। और सच्चाई यह है कि यह संबंध किसी भी शारीरिक आरेख से कहीं अधिक जटिल है।

पुरुषों को स्त्री शरीर बेहद पसंद होता है। यह कोमल, चिकना है, और इसमें अनगिनत वक्र हैं जिन पर हाथ फेरना मन करता है। सच कहें तो पुरुष स्त्री के शरीर के लिए तरसते हैं और उसे निहारते-निहारते कभी नहीं थकते। और जब वह शरीर आपकी प्रेमिका का हो, तो आप उसे बार-बार यह जताते हैं कि आप उसके शरीर से कितना प्यार करते हैं।

अगर आपने ऐसा नहीं किया है, तो आपको करना चाहिए।

एक हीरो छोटी-छोटी बातों से एक महिला को यह एहसास दिलाता है कि वह उस रंग की ड्रेस में कितनी खूबसूरत लग रही है या रोशनी पड़ने पर उसके कंधे कितने आकर्षक दिख रहे हैं। हीरो एक महिला को बताता है कि चांदनी में उसका चेहरा कितना सुंदर लग रहा है और उसकी मुस्कान कितनी प्यारी है। एक हीरो एक महिला को बताता है कि बच्चे को दूध पिलाते हुए वह कितनी मनमोहक लग रही है या सुबह सुबह नींद से सौ आंखों और बिना मेकअप के वह कितनी प्यारी लगती है। एक हीरो एक महिला को

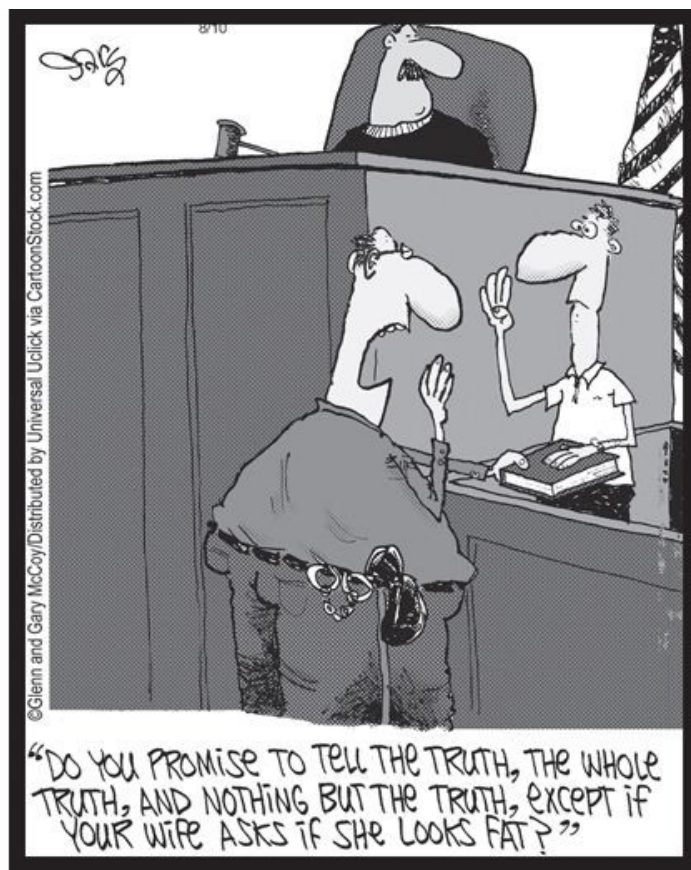
बताता है कि उसके साथ प्यार करना कितना सुखद है और उसे दिखाता है कि वह उसके हृदय में कितना प्यार करता है।

पुरुषों को उम्मीद है कि उसके शरीर की इस सहज प्रशंसा के क्षण उसके मन में बस जाएंगे। उन्हें उम्मीद है कि ये शब्द और उसके प्रति ये भय, जो शब्दों से पैदा हैं समाज द्वारा उस पर थोपे गए आत्मसंदेह की सभी परतों को भेद देंगे। उन्हें उम्मीद है कि जिस तरह से वे उसे स्पर्श करते हैं और उसके हृदय की साहना करते हैं वह उसके मन में उमड़ा जाएगा। उन्हें उम्मीद है कि दूसरों द्वारा उसके शरीर के बारे में की गई सभी अनुचित और घृणित टिप्पणियों को, साथ ही उन टिप्पणियों को भी जो उसने खुद अपने ब्रेस्ट में तब की थीं जब उसने किसी बुरे दिन आईने में खुद को देखा, झूलट दिया जाएगा।

यह कोई छोटा काम नहीं है।

महिलाएं प्रतिदिन 400 से 600 विज्ञापन देखती हैं और इनमें से 11 विज्ञापनों में से एक में अश्लील नारी सौंदर्य की परिभाषा होती है। 60 वर्ष की आयु तक एक महिला लगभग 60 लाख ऐसे विज्ञापन देख चुकी होती है जो उसे बताते हैं कि एक महिला का रूप कैसा होना चाहिए। और सोचिए? सौंदर्य के इस डिजिटल रूप से हथेरी किए गए और अवास्तविक मानक पर खरा उतरना लगभग असंभव है। पिछले दो दशकों में, महिलाओं की इन आदर्श छवियों में से कई को एक्स्त्रा या फोटोशॉप किया गया है, जिससे वे और भी अवास्तविक और अप्राप्य हो गई हैं। यहां तक कि मॉडल भी वैसी नहीं दिखतीं जैसी उन्हें चित्रित किया जाता है। कई शोध अध्ययनों ने आदर्श नारी शरीर की इन छवियों की बढ़ते नकारात्मक प्रभाव को सिद्ध किया है। इसका परिणाम यह है कि अधिकांश महिलाओं का दर्पण में दिखने वाली अपनी छवि के साथ एक दर्दनाक रिश्ता होता है।

हास्य लेखक डेव बैरी कहते हैं कि अगर कोई महिला आपसे पूछे "क्या मैं इसमें मोटी लग रही हूँ?" तो इसका एकमात्र उचित जवाब है ज़मीन पर गिर जाना और दिल का दौरा पड़ने का नाटक करना। वैसा तो सभी पुरुषों को यह सवाल सुनने में मिलता है, लेकिन आप हर साल दिल का दौरा पड़ने का नाटक नहीं कर सकते। इस स्थिति का असली जवाब—हीरो का जवाब—यह है: "आप चाहे जो भी पहनें खूबसूरत लगती हैं।" बस। इसके अलावा कोई दूसरा जवाब नहीं है। कभी नहीं। यह एक कानून होना चाहिए, क्योंकि अगर आप ठीक इसी तरह जवाब नहीं देते हैं तब तक कि आप से जुर्माना और सज़ा होगी। हमारी बात पर भरोसा करें।



अधिकांश महिलाओं को बचपन से ही यह सिखाया जाता है कि उनकी शारीरिक सुं स्था ही उनकी सबसे बड़ी संपत्ति है और दूसरों को प्रसन्न करने और प्रेम पाने का उनका सबसे स्वाभाविक तरीका है। एक महिला खुद को अपने शरीर से अलग नहीं देखती और इसलिए वह अक्सर अपने मूल्य को अपने शरीर के संदर्भ में परिभाषित करती है। महिलाओं के लिए सुं स्था एक जीवन-निर्वाह रणनीति है, और सुं स्था दिखने और आईने में दिखने वाली अपनी छवि की तुलना समाज द्वारा निर्धारित सुं स्था के मानकों से बने का निरंतर दबाव बना रहता है। पुरुष और महिलाएं, सभी समाज द्वारा परिभाषित और फैशन एवं मनोरंजन उद्योगों द्वारा समर्थित सुं स्था के मानकों से प्रभावित हैं। आप उन्हें दिन भर सुं स्था कह सकते हैं लेकिन अगर किसी महिला को लगता है कि उसका शरीर सुं स्था के मानक स्वरूप से अलग है तो वह खुद को बदसूरत समझने लगेगी। अराउसे लगता है कि उसका शरीर बदसूरत है, तो वह एक व्यक्ति के रूप में खुद को अच्छा महसूस नहीं करेगी। अगर वह खुद को अच्छा महसूस नहीं करती है, तो उसे अपने शरीर का आनंद लेने में या आपके रूढ़िवादी शरीर का आनंद लेने में बाधा पड़ेगी। यह एक दुष्चक्र है।

और समस्या यह है कि एक महिला को ऐसा नहीं लगता कि वह अपनी सुं स्ता को वै से "गढ़" सकती है जै से वह अपनी शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति, ज्ञान, योग्यता या बुद्धिमत्ता को गढ़ सकती है। उसे ऐसा नहीं लगता कि वह अपने आकर्षण को वै से बना सकती है जै बहे अपने रिज्यू मे को बनाती है बास्तव में, मीडिया के सं दे श उसे बताते हैं उम्र बढ़ने के साथ उसकी सुरंत्त कम होती जाएगी। पु स्त्रों का मू ल्यां कन उनकी कु शलत्तसफलता, प्रदर्शन और अपने चु ने हुए क्षे त्र या बस्त्राय में प्रभवी होने की क्षमता के आधार पर किया जाता है। महिलाओं का मू ल्यां कन न केवल इन सभी गु णों के आधार पर किया जाता है, बल्कि इस प्रक्रिया में उनके रुपं ग और पहनावे के आधार पर भी किया जाता है। जहाँ पु स्त्रों के लिए सफलता का एक निश्चित मानक होता है— सू ट्टाई, जू ते और अगर आप वाकई मेहनत कर रहे हैं तो अच्छा हेस्कट—वहीं महिलाओं की लाखों छोटी-छोटी पसं दों प बारीकी से नज़ र रखी जाती है। स्कर् की जगह पै ट पहनने से क्या सं दे श जाण्गया ये रं ग बहुत चमकीले हैं क्या यह आभूषण इस गतिविधि के लिए उपयुक्त है, और यदि हाँ, तो यह कितना महं गादिखता है? क्या यह मे कअप गलत सं दे श देगह हे यस्टाइल कितना सलीके दर है? जब महिलाएं घर से निकलने में बहुत देर लगाती हैं, तो यह घमं ड नहीं होता— बल्कि इसलिए होता है क्योंकि उन्हें लगातर यह याद दिलाया जाता है कि लोग उनके रुपं ग के आधार पर उनके साथ अलग तरह से व्यवहार करेंगे। यह सही या श्रित नहीं है, लेकिन महिलाओं को इसी स्थिति का सामना करना पड़ता है।

और एक पु स्त्र होने के नाते आपको शायद उसके द्वारा खाए जा रहे डोनट या उसकी जां घों के आक्रमर टिप्पणी करना हास्यास्पद लगे— लेकिन ऐसा नहीं है। और हर अपमानजनक बात के बदले आपको सै कड़ों बल्कि हजारों तारीफें कनी होंगी। किसी महिला को उसकी दिखावट की आलोचना से ज्यादा दुख किसी बात से नहीं होता। ह महिला जिस पु स्त्र को चाहती है, वह कभी ऐसा नहीं करता।

आप यह समझने की कोशिश कर सकते हैं कि दिखावे को ले कलगातार और कष्टदायक चिंता में डू भे रहना और हमे शा खु द को कमसमहसू स कना कै सा होता है। आप सामजिक स्वीकृति की उस प्रबल आवश्यकता को समझने की कोशिश कर सकते हैं जो हिलाओं को लगातार डाइट करने, नए कपड़े खरीदने, अत्यधिक व्यायाम करने, आईने में खु द कर्निहारने और उम्र बढ़ने की सामान्य प्रक्रिया के "समाधान" के रूप में प्लस्टिक सर्जरी को मानने के लिए प्रेरित करती है। एक महिला का आत्मसम्मान काफी हद तक उसके अपने शीर के आकलन प निर्भर करता है। वजन मापने वाली मशीन पर एक बुरा पल उसे भग्ननात्मक रूप से उथलपु थल में डाल सकता है। उसके अपनेरीशके साथ सं बं ध नाजुक होने

के पीछे बहुत अच्छे सौंदर्य के कारण हैं। और आप यह समझ सकते हैं कि अगर वह खुद को बदसूरत महसूस करती है, तो उसके लिए आपके द्वारा उसके शरीर की प्रशंसा को स्वीकार करना मुश्किल होगा।

बेशक आप उन सभी नकारात्मक बातों को नहीं बदल सकते जो उसने अपने रेपूजिशन में सुनी या महसूस की हैं, लेकिन थोड़ी सी समझदारी बहुत काम आती है। आप समाज द्वारा थोपे गए सौंदर्य के असंख्य मानकों से अकेले नहीं लड़ सकते—यहां तक कि सबसे वीर पुरुष भी ऐसा नहीं कर सकता—लेकिन आप उसे अपनी नज़रों में खूबसूरत महसूस कराने में मदद कर सकते हैं।

जब आप उसके साथ हों तो अगर आपकी निगाहें सिर्फ उस पर टिकी हों, तो वह खुद को खूबसूरत महसूस करेगी। अगर आप अपनी आंखों, हाथों और होठों से उसके होंठों को प्यार से छूकर उसे उसकी खूबसूरती का एहसास दिलाएं, तो वह खुद को खूबसूरत महसूस करेगी।

सच बात तो यह है कि महिलाएं सोचती हैं कि पुरुष उन्हें उसी तरह परखते और तुलना करते हैं जैसे खुद को परखती और तुलना करती हैं। आपका काम यह सुनिश्चित करना है कि चाहे वह कपड़े पहने हो या न हो उसे पता चले कि वह आपके लिए कितनी आकर्षक और सुंदर है। जैसे कि हमने इस किताब की शुरुआत में कहा था पुरुष किसी भी रिश्ते को बना या बिगाड़ सकते हैं और वे किसी महिला के अपने शरीर के साथ रिश्ते को भी बना या बिगाड़ सकते हैं। आफ़ैशन इंडस्ट्री को नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन आप यह समझने की कोशिश कर सकते हैं कि आप और आपके जीवन की महिलाएं किस तरह से प्रभावित हो रही हैं, और आप अपनी साथी को एक कलाकार की प्रेम भी नजरों से देखना शुरू कर सकते हैं, उसकी हर अनूठी खूबी और बनावट की सराहना कर सकते हैं। मिस एवेन्यू चाहे जो भी क्लेश होना ही सब कुछ नहीं है। पुरुष चाहते हैं कि महिलाएं स्वस्थ हों, सुडौल हों और बस, स्त्री हों।

क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट और लेखिका जोनी जॉनस्टन (साइडी) लिखती हैं कि यूरोप में ब्यूबीक प्लेग से एकतिहाई आबादी के खत्म होने के बाद स्त्री सौंदर्य का आदर्श गर्भवती दिखना बन गया था। यहां तक कि अविवाहित महिलाओं को भी "प्रजनन क्षमता वाली" दिखाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता था। पुनर्जागरण काल से लेक्टोरियन युग तक की महान चित्रकलाओं को देखने से ही पता चलता है कि स्त्री सौंदर्य का आदर्श सुडौल आकर्षक और आज के आदर्श की तुलना में अधिक गोल-मटोल महिलाओं का था। यह मूल रूप से एक्सरसिंग थी, लेकिन अति पतली और कमजोर महिलाओं को चित्रित करने के बजाय पुनर्जागरण काल के चित्रकारों ने एक सुडौल महिला को कामुकता और यौनता के प्रतीक के रूप में चित्रित किया। पतली महिला का आदर्श 1920 के दशक में उस, जब महिलाओं के

नागरिक अधिकारों का उदय हुआ और महिलाओं ने परंपरिक स्त्री छवियों को अस्वीकार करना शुरू कर दिया। तब से, यह आदर्श अपने आप में एक अलग पहचान बना चुका है। सचमुचे महिलाओं में कई प्रकार के खाने संबंधी कार्यों का कारण बन गया है। साथ ही जब कोई समाज अच्छी तरह से पोषित होता है, तो पतलापन आत्म-संयम या एक ऐसे दिव्य संयम का प्रतीक बन जाता है जो संत जैसा प्रतीत होता है। इसलिए 1920 के दशक में पतलापन फैलने बल बन गया जब औद्योगिक क्रांति अपने चरम पर थी और मध्यम वर्ग अच्छी तरह से पोषित और बढ़ रहा था।

जब जॉन इंडियाना विश्वविद्यालय में यूआ सहायक प्रोफेसर थे, तब वे किंसे संस्थान द्वारा आयोजित ग्रीष्मकालीन कार्यशाला में भाग लेना चाहते थे। संस्थान ने जिन्हे लुक प्रेश दे ने रफ्तार मति जताई, बशर्ते वे छह पुरुषों और छह महिलाओं के एक समूह सत्र का संचालन करें। इनमें से अधिकांश यौन चिकित्सक थे। समूह चर्चा को किंसे संस्थान द्वारा तैयार किए गए एक प्रारंभिक अभ्यास से प्रेरित किया जाना था। प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर के बारे में अपनी समग्र भावनाओं का वर्णन करना था, और फिर उन्हें शरीर के एकविशिष्ट अंग का चयन करके समूह को उसके बारे में अपनी भावनाओं को बताना था।

जॉन को लगा कि इस समूह को संभालना कभी आसान होगा, लेकिन जब उसने 12 प्रतिभागियों को देखा तो उसे लग कि ये लोग असाधारण रूप से आकर्षक हैं। महिलाएं बेहद खूबसूरती और सभी पुरुष बहुत ही आकर्षक थे। जहिर है, सेक्स थेपिस्ट आकर्षक होते हैं। जॉन को लग कि यह अभ्यास बेकर साबित होगा, क्योंकि उसने कल्पना की कि ये सभी आकर्षक लोग कहेंगे "मुझे देखें, देखो मैं कितना सेक्सी हूँ, कितना अच्छा दिखता हूँ। क्या मुझे अपने रीश्ते के किसी हिस्से को चुनना है खैर, मुझे अपने शरीर का हर हिस्सा पसंद है। नापसंद करने जैसा क्या है?"

बाद में पता चला कि जॉन गलत था—बिल्कुल बहुत गलत। इन सभी पुरुषों और महिलाओं को अपने शरीर से नफरत थी। एक महिला कहती, "मुझे अपना शरीर पसंद नहीं है। मैं बहुत मोटी हूँ। ये सेक्स हैं। मुझे इनसे सबसे ज्यादा नफरत है। ये बहुत छोटे हैं, बहुत लटके हुए हैं।" पुरुषों की हालत भी कुछ ऐसी ही थी। ऐसा लगता है कि पुरुष भी अपने शरीर के साथ दुर्दनाक रिश्ते रखने से अछूते नहीं हैं।

एक पुरुष के रूप में हो सकता है कि आप अपने नितंबों के आकार को लेकर इतने चिंतित न हों, लेकिन सभी पुरुष किसी न किसी रूप में अपनी अपूर्णता को लेकर चिंतित रहते हैं। सेक्स थेपिस्ट और लेक्चरर बर्नी जिल्बर्गलंड, जिन्होंने 'बेस्टसेल्स' 'द न्यू मेल सेक्सुअलिटी' लिखी है, ने बताया कि उनकी किताब में एक मेडिकल चित्र का अधिकांश पुरुषों पर गहरा प्रभाव पड़ा। यह चित्र विभिन्न प्रकार के

इरेक्ट पेंस का था। वे सभी अलग-अलग थे और सभी स्वीकार्य थे, और इस तथ्य ने अधिकांश पुरुषों को आश्चर्यचकित कर दिया। अधिकांश पुरुष अपने वृक्शन का मूल्यांकन करते हैं और उन्हें अप्रामाण्य मानते हैं। यह एक चौंकाने वाला तथ्य है कि वियाग्रा जैसे दवाओं के अधिकांश ग्राहक युवा, स्वस्थ पुरुष हैं, न कि इरेक्टल डिस्फंक्शन से पीड़ित वृद्ध पुरुष। ज़रा सोचिए कि अधिकांश पुरुष अपने पेंस के आकार, बनावट और स्वीकार्यता को लेकर कितने चिंतित रहते हैं और कल्पना कीजिए कि आप अपने शरीर के पहलू को लेकर कितना ही असुरक्षित महसूस करते हैं। अब आपको कुछ हद तक समझ आ गया होगा कि अधिकांश महिलाएं अपने शरीर को लेकर हर समय कैसा महसूस करती हैं।

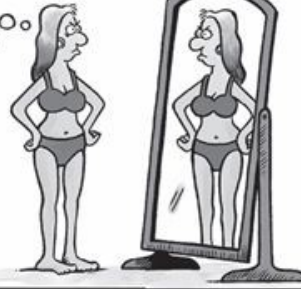
लेकिन इसके अलगाव भी बहुत कुछ है। महिलाएं पुरुषों की संपत्ति थीं—वे जितनी सुंदर और उपजाऊ दिखती थीं, उतना ही अधिक दहेज के रूप में उन्हें रखा जाता था। महिलाओं को केवल घरेलू काम सिखाए जाते थे और उनमें से अधिकांश को पढ़ना-लिखना नहीं सिखाया जाता था, इसलिए उनका रूप-रंग और पहनावा ही उनकी पूरी पहचान बन गया। यह सिलसिला 3,000 वर्षों से चला आ रहा है—महिलाओं का रूप-रंग उनके खून में समाया हुआ है। अपनी लैंगिक पहचान के प्रति सचेत होते ही सूखी लड़कियों से अपनी तुलना करने लगती हैं। और लगभग हमेशा ही वे खुद को कमतर समझती हैं। वे महसूस करती हैं कि उनका रूप-रंग स्त्रियों पर है।

एक बेहतीन प्रेमी बनने का उसे सबसे अच्छा अनुभव देने का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा यह है कि आप उसे बिस्तर पर और बिस्तर के बाहर भी उसके शरीर के प्रति अपने प्यार और सराहना का एहसास कराएं। जैसे कि हमने पहले कहा था अगर वह अपने शरीर के साथ सहज नहीं है तो वह आपके साथ इसे साझा करने में सहज नहीं होगी। हम आपको एकराज बताते हैं एक महिला की इच्छा उसके खुद को आकर्षक महसूस करने पर निर्भर करती है। आप चाहे कितने भी बड़े यौन योद्धा हों लेकिन अगर वह अपने शरीर के बारे में अच्छा महसूस नहीं करती है, तो आपके शारीरिक मिलन के दौरान उसे कुछ खास महसूस नहीं होगा। प्रेमप्रसंग बिस्तर पर जाने से बहुत पहले शुरू हो जाता है—शरीर आपकी मुस्कान और आपकी निगाहों से शुरू होता है। सूखे शब्दों में कहें तो एक महिला का सबसे बड़ा यौन अंग उसका मन है। उसे अपने प्रति अपना आकर्षण, अपना जुनून, अपनी भक्ति का एहसास कराएं, और आप उंगली उठाने जीभ हिलाने या पहला धक्का देने से पहले ही एक महान प्रेमी बन जाएंगे।

अब जब आप उसके मन और हृदय के महत्व को जान चुके हैं, तो हम इस बारे में बात कर सकते हैं कि उसके शरीर नामक उस अद्भुत दुनिया के बारे में क्या किया जाए।

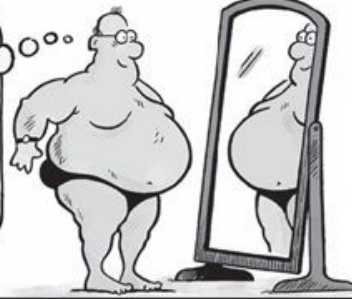
Same Planet Different Worlds

OH
LOOK
AT ME,
I'M SO
FAT!



Shaggy

OH
YEAH
BABY,
HOW GOOD
DO I
LOOK?





एक महिला को प्रतिदिन सै कड़ोंविज्ञापनों का सामना करना पड़ता है जो उसे बताते हैं उसका शरीर कैसा दिखना चाहिए। महिलाएं शायद ही कभीफैशन और मनोरंजन उद्योगों द्वारा दर्शाए गए सौंदर्य के आदर्श मानक पर खरी उतरती हैं। उसे यह एहसासदिलाएं कि वह जैसी हैवैसी ही खूबसूरत है।

एक महिला का अपने शरीर के साथरिश्ता नाजुक होता है और उसके वजन, कद या आकर्षण के बारे में एक भी "मजाक" या अपमानजनक टिप्पणी उसे बहुत गहरा घाव दे सकती है। नायक कभी भी किसी महिला के शरीर की आलोचना नहीं करते।

पुरुष पतले और सुंदर होने के निरंतर सामाजिक दबावों को उलट नहीं सकते, लेकिन पुरुष किसी भी महिला को सुंदर महसूस करा सकते हैं।

उसकी तारीफ करो। उसे दिखाओ कि तुम उससे प्यार करते हो और उसे वैसी ही चाहते हो जैसी वह है।

अगर किसी महिला की शारीरिक छवि खराब है या उसे लगता है कि आप उसे आकर्षक नहीं मानते हैं तो वह आपके साथ यौन रूप से सहज महसूस नहीं करेगी।

आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप एक महिला के शरीर की आलोचना करते हैं।

जब आप उसके साथ होते हैं तो आप दूसरी महिलाओं को घूरते हैं या आप दूसरी महिला के शरीर के अंगों पर टिप्पणी करते हैं।

आप सुझाव देते हैं कि वह डाइटिंग करे या व्यायाम शुरू करे।

आप उससे कहिए कि वह उस पोशाक में वाकई मोटी लग रही है। इसका एकमात्र सही जवाब होगा,

"आप जो भी पहनती हैं, उसमें खूबसूरत लगती हैं।"

आप उसे वांछित, प्रिय या सुं सम्हसू स कराने में अफल रहते हैं ।

आप उसकी सुं स्ता की तु लना अन्य महिलाओं या पूर्व प्रेमिकाओं से करते हैं ।

आप उसके साथ एकवास्तविक व्यक्ति की बजाय एक यौन वस्तु की तरह व्यवहार करते हैं ।

अध्याय 8

उसका शरीर एक अद्भुत दुनिया है

शरीर रचना विज्ञान का पाठ

मुझे अपना शरीर तब अच्छा लगता है जब वह आपके शरीर के साथ होता है। यह एक बिल्कुल नई बात है। मांसपेशियां बेहतर और नसें अधिक सक्रिय होती हैं।

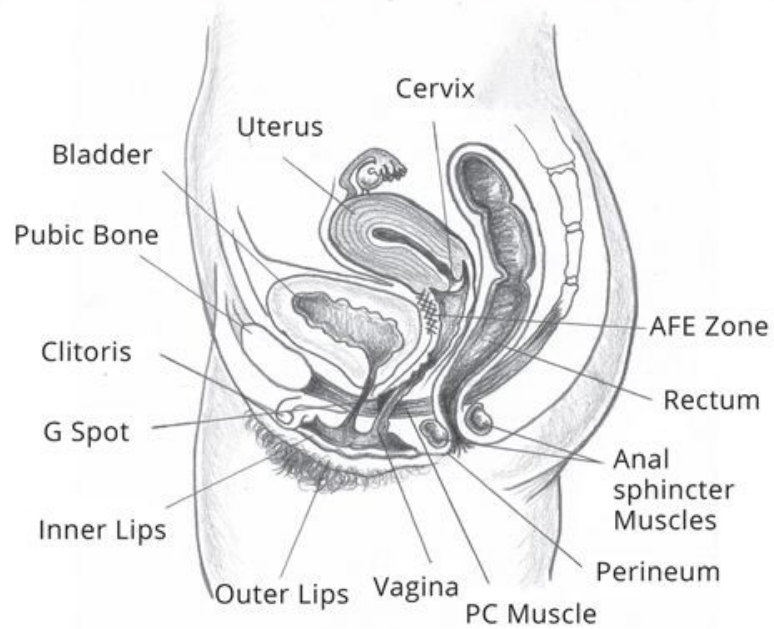
—ई.ई. कर्मिंग्स

जुनून की शुरुआत मन से होती है। जब एक महिला भावुक होती है— चाहे वह अपने काम अपने परिवार या आपके प्रति हो—तो उसका शरीर जीवंत हो उठता है उसकी भावनाएँ तीव्र हो जाती हैं और वह असीम आनंद और अद्भुत कामुक अनुभवों का आनंद लेने में सक्षम हो जाती है किन्तु परमानंद की यह क्षमता हमेशा एक महिला के मन और हृदय से शुरू होती है। ये उसके सबसे विशाल कामुक क्षेत्र हैं। किसी स्त्री के शरीर को सही मायने में जानने के लिए, आपको पहले उसके मन और हृदय को जानना होगा। इसीलिए हमने इस पुस्तक की शुरुआत आपको उससे जुड़ने की सीखाने से की है। एक स्त्री को इच्छा महसूस करने के लिए जुड़ना महसूस करना ज़रूरी है। यौन रूप से पूरी तरह सुरक्षित महसूस करने से पहले उसे आपके साथ भ्रूणात्मक और शारीरिक रूप से सुरक्षित महसूस करना ज़रूरी है। वह इच्छा का दिखावा कर सकती है। वह ऑर्गेज्म का भी दिखावा कर सकती है। लेकिन अगर आप उससे जुड़े हुए हैं, तो आप जान जाएंगे कि वह वास्तव में आपसे या अपने स्नेह से नहीं जुड़ी है। आपको उन सभी शिष्ट तंत्रिकाओं का व्यापक ज्ञान हो सकता है जो उसे आकर्षित कर सकती हैं और उसे मदहोश कर सकती हैं, लेकिन अगर आप पहले उसके मन को प्रज्वलित नहीं करते या उसके हृदय से नहीं जुड़ते तो वे तंत्रिकाएं प्रतिक्रिया नहीं देंगी। वे प्रज्वलित नहीं होंगी। वे एकचिंगारी भी नहीं छोड़ेंगी। कुछ नहीं। शून्य।

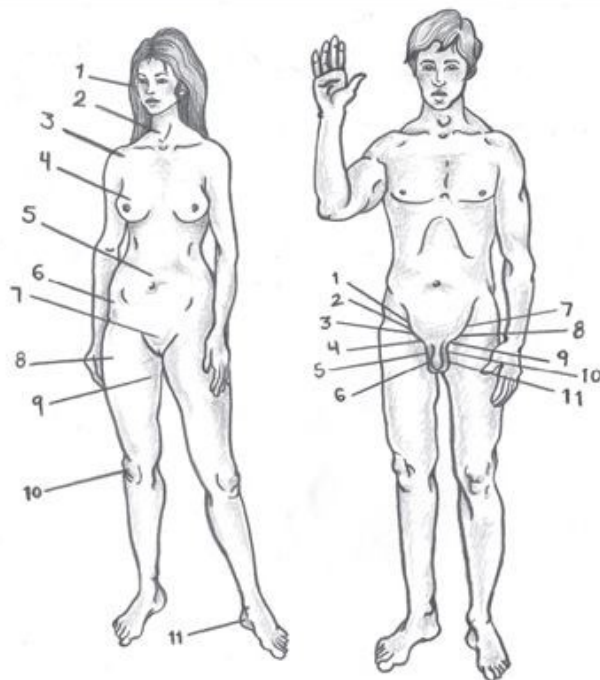
आपका काम सिर्फ उसके शरीर को जानना और उसे आनंद दे बाली चीजों को समझना ही नहीं है, बल्कि उसे जुड़ा और सुरक्षा का एहसास दिलाना भी है ताकि वह आनंद के लिए खुलकर तैयार हो सके। आप चाहते हैं कि वह आपको बता सके कि उसे क्या अच्छा लगता है और क्या नहीं, या क्या उसे संतुष्ट है और क्या उसे और चाहिए। एक आम धारणा है कि अगर कोई महिला चरम सुख तक नहीं पहुंच पाती है, तो पुरुष एक कुशल या अच्छा प्रेमी नहीं है। यानी वह असफल हो गया है। यह निश्चित रूप से एक

मिथक है क्योंकि अंततः एक महिला अपने यौन सुख के लिए स्वयं जिम्मेदार होती है। जैसा कि डग की माँ ने एक बार कहा था, "जीवन में, हर कोई अपने चम सुख के लिए स्वयं जिम्मेदार होता है।" (एक बुद्धिमान महिला के बुद्धिमान शब्द।) हालांकि, आप उसे चम सुख तक पहुंचने में मदद करें और यह समझने के लिए जिम्मेदार हैं कि प्रेम करते समय एक महिला का मस्तिष्क और शरीर कैसे काम करता है। क्योंकि हम आपको इतना बता दें - यह आपके जैसा नहीं है। यक़िल्मों, टेलीविजन या पोर्नोग्राफी में दिखाए जाने वाले दृश्यों से भी अलग है। किन्तु हम अगले अध्याय में "कैसे" के बारे में बात करेंगे। फिलहाल, हम आपको महिला शरीर के चमत्कारों से परिचित कराएंगे और महिला शरीर रचना की बुनियादी बातों का पता लगाएंगे।

हममें से अधिकांश ने कभी न कभी स्वास्थ्य संबंधी कक्षाएं ली होंगी किन्तु यह जानकारी आश्चर्य हो सकता है कि अधिकांश वयस्क पुरुष महिला प्रजनन प्रणाली के अंगों को सही ढंग से चिह्नित नहीं कर सकते। लोकप्रिय ऑनलाइन मीडिया साइट बज़फीड ने अपने (वयस्क) पुरुष पाठकों से उन्हीं महिला प्रजनन प्रणालियों के अंगों को चिह्नित करने के लिए कहा जो अधिकांश जूनियर हाई स्कूल की स्वास्थ्य कक्षाओं में दिए जाते हैं। प्रिणाम हास्यास्पद और भयावह दोनों थे। यह आश्चर्य की बात नहीं है कि कई पुरुष महिला शरीर के बारे में पूरी तरह से अनपढ़ हैं। आश्चर्य की बात यह है कि बज़फीड के सर्वेक्षण में पाया गया कि कई महिलाओं को भी इस विषय पर जानकारी ताला करने की आवश्यकता है। इसलिए, इससे पहले कि हम महिला शरीर के बारे में जानें और कुछ बातों की समीक्षा करें जो आप स्वास्थ्य कक्षा में सीखी थीं लेकिन भूल गए हों (और कुछ ऐसी बातें जो आपने स्वास्थ्य कक्षा में कभी नहीं सीखीं), हमें एक महत्वपूर्ण बात स्पष्ट कर देनी चाहिए: महिला प्रजनन प्रणाली में "लैबिया मेनोराह" नामक कोई अंग नहीं है।



Female Genitalia (side view)



Female vs Male Erogenous Zones

यदि पहला आरेख आपके लिए बहुत अधिक तकनीकी है, तो दूसरा आरेख आपको स्त्री और पुरुष के शरीर रचना और कामुक क्षेत्रों के बीच ब्रियारी अंतर बताता है। आवश्यकतानुसार दोनों आरेखों का उपयोग करें।

महिलाओं का शरीर और उनके यौन अंग हमेशा स्थायी रहते हैं। पुरुषों के यौन अंग सबके सामने होते हैं, लेकिन महिलाओं के ज्यादातर अंग आसक्त होते हैं और ज्यादातर पुरुष यह जानने में कभी समय बिताते हैं कि उनके ये अंग वास्तव में कहाँ स्थित हैं, खासकर वे अंग जो कुछ हद तक स्थायी हैं— जी स्पॉट, क्लिटोरिस, ए-स्पॉट, और अब जिसे शोधकर्ता यू-स्पॉट कह रहे हैं। कल्पना कीजिए कि शोधकर्ता पुरुषों के लिए भी एक नया "स्पॉट" खोज लें। दुर्भाग्य से, पुरुषों के ये स्पॉट कभी नहीं बदलते— यही एक और कारण है कि महिलाओं की शारीरिक संरचना इतनी उलझन भरी क्यों हो सकती है। उनका शरीर निरंतर रूप से एक अलग दुनिया है, तो आइए महिलाओं की यौन संरचनाओं के कुछ खास स्थानों का भ्रमण करें और इस रहस्य को सुलझाएं।

मॉन्स वे नेरस। यह किसी आलीशान यूरोपीय शहर का नाम लग सकता है, लेकिन यह लैटिन भाषा में "वीनस पर्वत" कहलाता है। वैसे सुनने में थोड़ा आलीशान लगता है। हम इसे संक्षेप में "पाम्स" कहते हैं और यह महिलाओं की जननांग हड्डी के ऊपर का उभरा हुआ हिस्सा होता है। प्राकृतिक रूप से यह बालों से ढका होता है लेकिन आजकल की ग्रूमिंग (जैसे ब्राज़ीलियाई बिकिनी वैक्स) के चलन के चलते यह पूरी तरह से साफ हो सकता है, इस पर बालों की एक पट्टी हो सकती है, या महिला अपनी पसंद के अनुसार इसे सजा सकती है। ऐसा लगता है कि ब्राज़ीलियाई संस्कृति का फुटबॉल और मॉन्स दोनों पर गहरा प्रभाव पड़ा है।

लेबिया। यह एक और लैटिन शब्द है जो लेबियम शब्द से आया है जिसका अर्थ है होंठ। प्यूबिक हड्डी के नीचे उतरते हुए प्यूबिक क्षेत्र दो प्रकार के होंठों में विभाजित हो जाता है— लेबिया मेजोरा (बाहरी होंठ) और लेबिया माइनोरा (भीतरी होंठ)। लेबिया मेजोरा लंबे बालों से ढकी होती है जो आमतौर पर बालों से ढके होते हैं। लेबिया माइनोरा पतले भीतरी होंठ होते हैं जो बालरहित होते हैं और इनका रंग गुलाबी से लेकर हल्के भूरे और गहरे भूरे रंग तक हो सकता है जो महिला की त्वचा के रंग पर निर्भर करता है। जब वह उत्तेजित होती है, तो लेबिया माइनोरा और मेजोरा अपने मूल आकार से कई गुना बड़े हो सकते हैं। उन महिलाओं के बारे में सोचें जो अपने होंठों को उभरे के लिए प्लास्टिक सर्जरी करवाती हैं— यह कुछ ऐसा ही है लेकिन पूरी तरह से प्राकृतिक और बिना कोलेजन इंजेक्शन के। फले हुए होंठ वास्तव

में सुरक्षा का प्रतीक हैं क्योंकि इसका मतलब है कि वह उत्तेजित और उत्तेजित है, और आप यही तो चाहते हैं।

क्लिटोरिस। अगर आप लेबिया माइनोरा से ऊपर की ओर बढ़ते हुए उस जगह तक जाएं जहाँ मॉन्स प मिलती हैं, तो आपको क्लिटोरिस मिल जाएगी—या वह जगह जहाँ क्लिटोरिस होनी चाहिए। क्लिटोरिस को ढूँढना कुछ छुछ"वे र्स वाल्डो?" गेम खेलने जैसा हो सकता है। क्लिटोरिस छोटी, छिपी हुई और आसपास की किसी भी चीज़ जैसी दिख सकती है। जहाँ भी होंठों का ऊपरी हिस्सा मिलता है, वहाँ एक आवरण बनता है जो क्लिटोरिस की रक्षा करता है। क्लिटोरिस को सुरक्षा की ज़रूरत क्यों होती है? यह कोई "माफिया से बचने के लिए विटनेस प्रोटेक्शन में छिपने" जैसी बात नहीं है— यह दनशीलता से जुड़ा मामला है जिसके कारण क्लिटोरिस को सुरक्षा की ज़रूरत होती है। क्लिटोरिस में बहुत सारी नसें होती हैं और यह बेहद दनशील होती है। वास्तव में, क्लिटोरिस में उतनी ही नसें होती हैं जितनी आपके लिंग के सिरे पर होती हैं और यह उससे काफी छोटी होती है। यही कारण है कि क्लिटोरिस को उत्तेजित करना महिला को चरम सुख तक पहुँचाने का सबसे पक्करीका है। अगले अध्याय में हम आपको विस्तार से बताएंगे कि इस संवेदनशील अंग से कैसे पटना है, लेकिन अभी के लिए यह जानना ज़रूरी है कि यह मौजूद है और इसे ढूँढना है। क्लिटोरिस के मामले में स्त्री और ज़ीरो में बहुत बड़ा अंतर होता है। हीरो क्लिटोरिस को ढूँढ सकता है और रास्ता भटकने पर पूछने से नहीं डरता। वहीं, ज़ीरो को क्लिटोरिस के बारे में कुछ भी पता नहीं होता। और यह बहुत दुख की बात है। हमारा यकीन मानिए, यह एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ आसित्कुल भी ज़ीरो कहलाना नहीं चाहेंगी। वह महिला जिस पुरुष को चाहती है, उसका क्लिटोरिस के साथ एक स्वस्थ रिश्ता होता है और वह उसका सम्मान करता है।

योनि। यहीं पर कुछ पुरुष भ्रमित हो जाते हैं। अगर आपको लगता है कि हम पूरी बातचीत में योनि का ही वर्णन कर रहे हैं तो आप अकेले नहीं हैं। तकनीकी रूप से योनि तक पहुँचने के लिए आपको क्लिटोरिस के दक्षिण में, मूत्रमार्ग से आगे जाना होता है और योनि के प्रवेश द्वार पर एक तीखा यू-टर्न लेना होता है। योनि अद्भुत है— इसकी दीवारें एकदूसरे से सटीरहती हैं और कई परतों से बनी होती हैं जो इसे उंगली लिंग या बच्चे के सिर के आकार में फैलने और सिकुड़ने की अनुमति देती हैं। क्या हमने बताया कि यह अद्भुत है? जब योनि आराम की स्थिति में होती है (उत्तेजित नहीं होती और दिनभर के कामों में व्यस्त होती है), तो सामने की दीवार लगभग 2.5 इंच लंबी और पीछे की दीवार लगभग 3 इंच लंबी होती है। जब योनि आराम की स्थिति में नहीं होती (उत्तेजित होती है और दिनभर के कामों में व्यस्त होती है), तो इसका

पहला तिहाई हिस्सा सिकुड़कर छोटा हो जाता है जबकि अंदर का दो तिहाई हिस्सा फूल जाता है। यमि की दीवारों के भीतर अन्वेषण करने के लिए कई संभ्रमनाएं हैं।

जी-स्पॉट। क्लिटोरिस के अलग्ना, यह एक और रहस्यमयी जगह है जिसके बारे में पुस्तकसोचते रहते हैं और इसे खोजने की पूरी कोशिश करते हैं। क्या सच में कोई ऐसी जुद्धजगह है जो किसी महिला को मदहोश कर सकती है? क्या कुछ महिलाओं में यह होती है और कुछ में नहीं डॉ. अर्नस्ट ग्रैफे नर्बा द्वारा 1950 में चिकित्सा साहित्य में इसका पहली बार वर्णन किए जाने के बाद से ही यह यौन शोधकर्तियों के बीच एक विवादास्पद विषय रहा है। अब आप शायद सोच रहे होंगे कि जी का मतलब गैंगस्ट्र या देवी हो सकता है, लेकिन इसका नाम डॉ. ग्रैफे नर्बा के नाम पर उनकी "खोज" के मद्देन रखवा गया था। (हालांकि, यह कहना कि डॉ. ग्रैफे नर्बा ने जीस्पॉट की खोज की, कुछ ऐसा ही है जैसे यह कहफ़ि कोलंबस ने अमेरिका की खोज की। यह स्पष्ट है कि दोनों ही मौजूद थे और किसी भी पुस्तक द्वारा उनकी खोज का दावा करने से पहले मूलनिवासियों को इनके बारे में जानकारी थी।) खैर, जी-स्पॉट योनि के मुख से लगभग एक या दो पौअंदर, प्यूबिक हड्डी के नीचेस्थित होता है। यह उभरे हुए ऊतकों का एक क्षेत्र है जो हिला के जोजित होने पर लगभग एक चौथाई सिकुड़े के आकारका हो जाता है।

ए-स्पॉट और यू-स्पॉट। अगर जी-स्पॉट योनि का मशहूर मेहमान है तो ए-स्पॉट और यू-स्पॉट जी-स्पॉट के कम प्रसिद्ध साथी हैं। एस्पॉट को एंटरियर फोर्नेक्स इरोटिक ज़ोन (एएफई) भी कहा जाता है और इसकी खोज मलेशिया की डॉ. चुआ ची एन ने की थी। यह स्पॉट यमि में मूत्राशय और गर्भाशय ग्रीवा के बीच 4 से 5 इंच अंदरस्थित होता है। इस तक पहुंचना थोड़ा मुश्किल है, जब तक कि आपकी उंगलियां पलियन जैसी न हों।

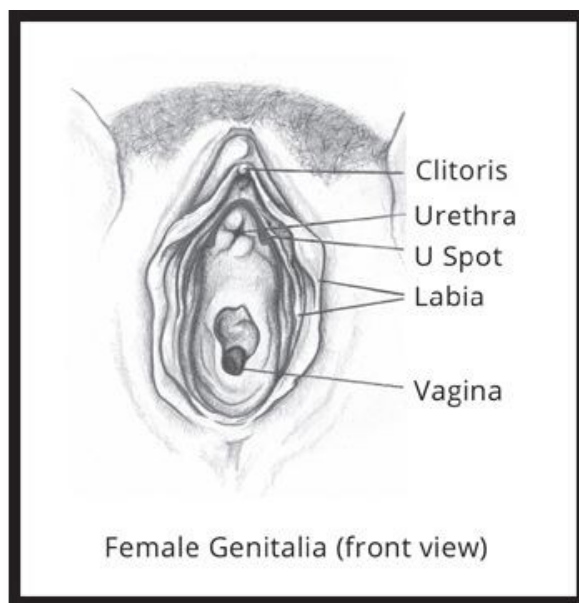
यू-स्पॉट एक छोटा, अत्यंत सघन दृश्यात्मक ऊतक का भाग होता है जो मूत्रमार्ग के मुख के ठीक ऊपर और उसके किनारों पर पाया जाता है। यह क्लिटोरिस के नीचेस्थित होता है और इसका आकार उल्टे यू(U) जैसा होता है (इसीलिए इसका नाम यू-स्पॉट पड़ा)।

आप इन विभिन्न "स्पॉट्स" को चाहे जो भी नाम दें आपके लिए आनंद से सी एक गहरी दुनिया मौजूद है। सभी महिलाओं को इन स्पॉट्स के बारे में जानकारी नहीं होती या उन्होंने संभोग के सौम्य इन्हें महसूस नहीं किया होता। और भले ही वह अपने एंटरियर फोर्निक्स कामुक क्षेत्र का नाम न जानती होलेकिन जब आप इन क्षेत्रों को उसकी पसंद के अनुस्पर्श करते हैं सहलाते हैं और प्यार से छूते हैं तो उसे मिलने वाले आनंद कहना अनुभव अवश्य करेगी। अगले अध्याय में हम जानेंगे अपने शरीर के विभिन्न

अंगों का उपयोग करके उसके शरीर को कै से स्पर्श किया जाए, लेकिन याद रखें कि जो एक महिला को अच्छा लगता है, वह दूसरी महिला को अच्छा नहीं लग सकता।

हम आपको बता सकते हैं कि किसी महिला के शरीर का भ्रमण करते समय धूमने के लिए सबसे बेहतर स्थान कौन से हैं लेकिन इन जगहों का आपका (और उनका) अनुभव बहुत अलग-अलग होगा। एक महिला का शरीर, उसकी उत्तेजन उसका आनंद उसका चरम सुख और प्रेम करते समय उसका अनुभव सूक्ष्म और जटिल होता है। इसमें केवल उसके यौन अंगों से कहीं अधिक चीजें शामिल होती हैं। यह तो केवल उसका एक छोटा सा हिस्सा है जो उसे उत्तेजित करता है और उसे आनंद देता है—शरीर की अद्भुत दुनिया।

अपनी पार्टनर को संतुष्ट करते हुए और उनकी यौन इच्छाओं को समझते हुए आप उनकी खास जगहों को खोज सकते हैं। मुख्य बात यह है कि आप उनकी भावनाओं को समझें और इस बारे में कोई अपेक्षा रखें कि उन्हें कैसा महसूस होना चाहिए। बस उनकी भावनाओं को महसूस करें और उनका आनंद लें।

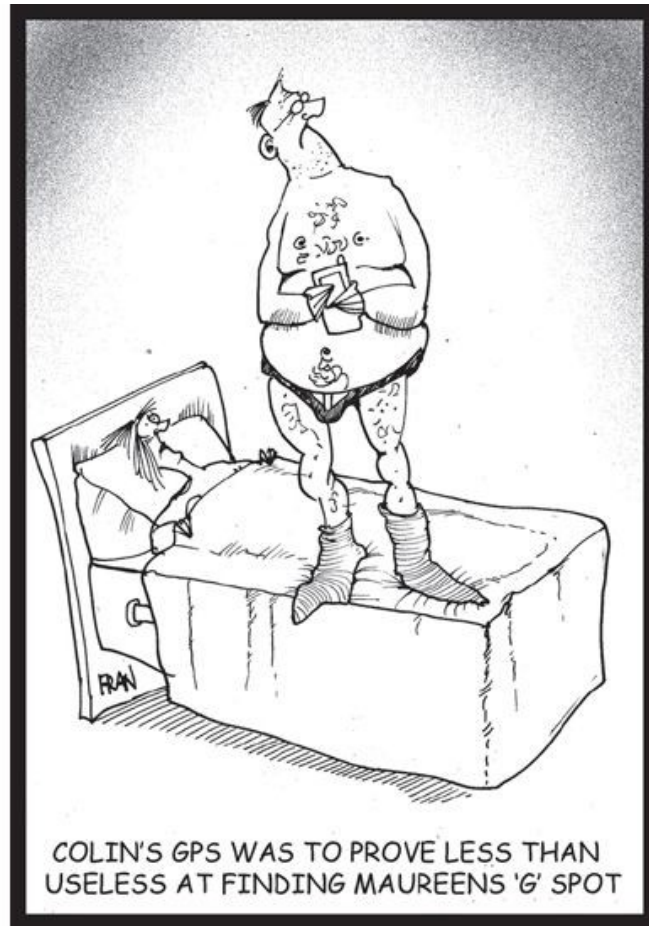


99 प्रतिशत

उसे सचमुच आश्वित करने के लिए, आपको उसके पूरे शरीर को, सिर से लेकर पैर तक, गहराई से जानना होगा। अगर आपको लगता है कि स्त्री के कामुक अंग केवल उसके जननांगों तक ही सीमित हैं, तो ऐसा नहीं है। जब आप उसके बालों को सहलाते हैं या उसके होंठों, स्तनों, कानों, कंधों, जांघों, हथेली या पीठ के निचले हिस्से को चूमते हैं, तब वह उत्तेजित हो जाती है। उसकी त्वचा हल्के से स्पर्श और कोमल सहलाहट के प्रति भी संवेदनशील होती है। किसी स्त्री से सच्चा प्रेम करने के लिए, आपको अपने मन

आँखों शब्दों, हृदय और स्पर्श से उसके शरीर से प्रेम बना होगा। शयनकक्ष का सच्चा नायक जानता है कि उसका आनंद स्त्री के आनंद से ही आता है। यही सबसे सही है। समयनिकालकर यह पता लगाएँ कि उसे क्या अच्छा लगता है और किससे उसे आनंद मिलता है, और आपका आनंद भी कई गुना बढ़ जाएगा।

महिलाओं के शरीर की एक और बड़ी खासियत यह है कि उनके शरीर का कोई भी अंग ऐसा नहीं है जो सही तरीके से लूँछे पकामुक न हो। अगले अध्याय में हम आपको बताएँगे कि उनके शरीर के वह हिस्से से कैसे प्रेम का मूल आनंद दलिया जाए।





एक महिला का मन उसका सबसे शक्तिशाली कामुक क्षेत्र होता है। उसे शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करने और आपके साथ जुड़ा महसूस करने की आवश्यकता होती है ताकि वह उत्तेजित हो सके और आनंद का अनुभव कर सके।

एक महिला की यौन संरचना जटिल होती है। यह जानने का प्रयास क्योंकि उसे क्या अच्छा लगता है और उसे यह बताने में मदद करें कि उसे किस चीज़ से आनंद मिलता है।

क्लिटोरिस को ढूंढ़ें और अगर आपको वह न मिले, तो रास्ता पूछें।

एक महिला के शरीर में कई जगहें होती हैं— जीपॉट, ए-स्पॉट, यू-स्पॉट—जिन्हें सही तरीके से छेँ और सहलाने पर उसे अत्यधिक उत्तेजना और कामुकता का अनुभव हो सकता है। उन जगहों को एक्सप्लोर करें जो उसे अच्छा महसूस कराती हैं, लेकिन उसे किसी खास जगह पर आनंद लेने के लिए दबाव न डालें। हर महिला—और हर महिला का शरीर—अलग होता है।

महिलाओं के कामुक अंग केवल जननांगों तक ही सीमित नहीं होते। (यही बात पुच्छों पर भी लागू होती है।) सही स्पर्श से उनके शरीर का कोई भी हिस्सा अत्यधिक आनंद का स्रोत बन सकता है। त्वचागर्दन, कान, होंठ, कंधे, स्तन, पीठ और जांघें सभी कामुक हो सकते हैं।

उसकी खुशी से आपकी खुशी भी बढ़ेगी।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आप उसे शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस कराकर उसे यौन रूप से सुरक्षित महसूस नहीं करा सकते।

आप उसके दिमाग, होंठ, गर्दन, कंधे, स्तन, जांघों या उसके शरीर के किसी भी अन्य संभावित आनंददायक स्थान को अनदेखा करते हैं।

✕ आप उसे धीरे और कोमल तरीके से नहीं छेँ।

आप क्लिटोरिस को अनदेखा करते हैं ।

✕ आप क्लिटोरिस को ढूंढ नहीं सकते और आप मदद भी नहीं मांगते ।

आपको लगता है कि महिलाओं के सभी कामुक अंग हमारे नीचे स्थित होते हैं ।

आप सोचते हैं कि हर महिला का शरीर एक जैसा होता है और आपके स्पर्श के प्रति हर महिला की प्रतिक्रिया भी एक जैसी होनी चाहिए ।

इस सूची को पढ़ने के बाद भी आप क्लिटोरिस को नजरअंदाज करते हैं ।

अध्याय 9

वह अपने अब तक के सर्वश्रेष्ठ रूप में उसरही है

भावु क यौन संबंध धरपक प्रारंभिक मार्गदर्शिका

सच्चा प्रेम मीवह पुश्त है जो आपकेसिर को छूकर या आपकी आंखों में मुसुकर—या फिर सिर्फ खाली जगह को घूरकर—आपको रोमांचित कर सकता है।

-मेरिलिन मत्रो

किसी महिला के जीवन में सच्चा हीरो बनने के लिए, आपको बे डरूम के अंदर और बाहर दोनों जगह हीरो बनना होगा। लेकिन यहाँ एक पेंच है जैसा कि हमने पहले कहा है महिला अलग होती है। जब प्यार करने की बात आती है तो कुछ महिलाओं को धीरे और कोमल तरीके पसंद होते हैं। कुछ महिलाओं को तेज़ और ज़ोरदार तरीके पसंद होते हैं। स्त्रियाँ महिलाओं की इच्छाएँ दिन के अलग-अलग समय, मासिक धर्म चक्र या जीवन के अलग-अलग पड़ावों पर अलग-अलग होती हैं। कुछ महिलाएं आपको यह बताने में सहज महसूस करेंगी कि उन्हें क्या उत्तेजित करता है, और कुछ महिलाएं यह आप पर छोड़ देंगी कि आप खुद अंदाज़ा लगाएँ कि किस चीज़ से उनकी साँसें तेज़ हो जाती हैं और आनंद से काँप उठती हैं। जब भी आपको संदेह हो हम चाहते हैं कि आप साही के बारे में सोचें।

जब जॉन इंडियाना विश्वविद्यालय में सहायक प्रोफेसर थे, तब प्रसिद्ध यौन शोधकर्ताओं मास्टर्स और जॉनसन ने मानव यौन प्रतिक्रिया पर अपना अभूतपूर्व शोध प्रकाशित किया था। यह सन् 1972 की बात है, और 1950 के दशक में पल्लवित होने के ब्रह्मा जॉन को यौन विषयों पर सीधी बातचीत की आदत नहीं थी। मास्टर्स और जॉनसन के शोध के प्रकाशन के बावजूद जोड़े अपनी यौन समस्याओं के समाधान के लिए क्लिनिक में आए। जॉन ने पेसारे बने रहने की पूरी कोशिश की, लेकिन जब भी उन्हें "लिंग" या "योनि" जैसे शब्द बोलने पड़ते अटक जाते और उनके शब्द अस्पष्ट रूप से निकलते: "लिंग-लिंग-लिंग।" "योनि-योनि-योनि।" कहने की आवश्यकता नहीं है कि जब वे बड़े होते थे तब खाने की मेज पर इन शब्दों का खुलकर इस्तेमाल नहीं होता था।

सौभाग्य से इंडियाना विश्वविद्यालय प्रसिद्ध किंसे इंस्टीट्यूट ऑफ़ रिसर्च इन सेक्स जेंडर, एंड डेवलपमेंट का घर था। पॉल गेभर्ट, जो किंसे के साथ काम करने वाले शोधकर्ताओं में से एक थे और जिन्होंने प्रसिद्ध

पुस्तक "सेक्सुअल बिहेवियर ऑफ द अमेरिकन फीमेल्" का सह-लेखन किया था, जॉन और उनकी "हकलाने की समस्या" को ध्यान में रखते हुए कामुकता एक सेमिनार आयोजित कर रहे थे।

सेमिनार के दौरान, जॉन को लगभग हर जानवर के यौन संबंध बनाते वीडियो देखने पड़े। उसने स्त्रियों को ऐसा करते देखा। उसने कुत्तों, घोड़ों, ऊँटों, चूहों, जिराफों और जेब्रा को अपनी प्रजाति के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए ऐसा करते देखा। उसने स्त्रियों, बाघों और भालुओं पर विशेष ध्यान दिया—हे भगवान! इनमें से अधिकांश यौन क्रियाएं अश्वर्यजनक रूप से तेज थीं किसी भी जानवर को देखकर ऐसा नहीं लग रहा था कि उन्हें बहुत मज़ा आ रहा है, और न ही कोई भी क्रिया बहुत रोमांटिक लग रही थी।

साही तक।

अब आप कल्पना कर सकते हैं कि दो साही के लिए मैथुन कितना दर्दनाक होगा। उनका पूरा शरीर कांटों से ढका होता है और वे कांटों की तरह तेज होते हैं। नर साही के सामने एक दिलचस्प दुविधा होती है (जिससे शायद आप भी जुझाव महसूस कर सकें)। वह मादा साही में रुचि होने पर तुरंत मैथुन करना चाहता है, लेकिन अगर वह मादा साही पर जल्दी चढ़ जाए और उसके कांटे अभी भी खड़े हों, उसे बहुत चोट लग सकती है। इसलिए वह मादा साही के सामने बैठ जाता है और अपने पंजे उसके सेंट्रल दोनों ओर रख देता है। फिर वह बहुत धीरे-धीरे और कोमलता से बार-बार उसके चेहरे को सहलाता है। मादा अपनी आँखें बंद कर लेती है। र्थपूर्वक वह उसे सहलाता रहता है। थोड़ी देर बाद, वह उसके पीछे जाता है और देखता है कि उसके कांटे नीचे हैं या नहीं। नहीं, तो वह अपनी पिछली जगह पर लौट आता है और जब तक आवश्यक हो, उसके चेहरे को सहलाता रहता है। एक बार जब उसके कांटे झड़ जाते हैं तो इसका मतलब है कि वह साही के प्यार के लिए तैयार है, और यह रिश्ता बिना किसी चोट के, साही के अंदाज में रूपा होता है।

नर साही एक हीरो है।

बेडरूम में ही बनने के लिए, आपको नर साही की तरह हरकतें करनी होंगी। उसे तब तक सहलाएं जब तक वह तैयार न हो जाए, वरना किसी को चोट लग सकती है।

यौन संबंध की शुुरुआत

शोध के अनुसार 70 प्रतिशत से अधिक पुरुष और महिलाएं यौन संबंध बनाने के लिए अप्रत्यक्ष तरीकों का इस्तेमाल करते हैं। वे स्पर्श करते हैं, गले लगाते हैं, चुंबन करते हैं। तब लैब में हमने पायफ़ि लोग स्नेह और रोमांस का इज़हार करते समय अपनी इज़्जत बचाने का प्रयास करते हैं। यानी रिश्ते की

शुरूआत में साथी यह जानने के लिए स्थिति का जायज़ा लेते हैं कि आगे बढ़ना सुक्ष्म है या नहीं और कहीं उनका प्रस्ताव अस्वीकार तो नहीं हो जाएगा। जैसे-जैसे सेरिश्ता परिपक्व होता है और लोग यौन संबंध के बारे में खुलसबात करने में सहज हो जाते हैं, यौन संबंध बनाने के प्रसन्न अधिक प्रत्यक्ष हो जाते हैं। तो लोग असल में कितनी बार सेक्स करते हैं यह एक स्थापित तथ्य प्रतीत होता है कि पुरुष महिलाओं की तुलना में सेक्स के खेले में अधिक सोचते हैं। 54 प्रतिशत पुरुष, जबकि 19 प्रतिशत महिलाएं, हर दिन या दिन में कई बार सेक्स के बारे में सोचती हैं। जोड़ों के यौन संबंधों पर किए गए हमारे शोध में हमने पाया कि आदर्श रूप से, पुरुष सप्ताह में चार या पांच बार सेक्स करना चाहते हैं जबकि महिलाएं एक या दो बार। पुरुषों की यौन कल्पनाएं अधिक स्पष्ट होती हैं और महिलाओं की रोमांटिक कल्पनाएं अधिक होती हैं। किशोर लड़के किशोर लड़कियों की तुलना में अधिक हस्तमैथुन करते हैं और यह प्रवृत्ति वयस्कता तक जारी रहती है। सामान्य तौर पर, पुरुष महिलाओं की तुलना में सेक्स के प्रति अधिक ग्रहणशील होते हैं। कुल मिलाकर, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि पुरुषों के लिए सेक्स की पूर्ण-आवश्यकताएं महिलाओं की तुलना में कम होती हैं।

सच कहूं तो कितने पुरुषों के पास सेक्स करने से पहले आवश्यकताओं की सूची होती है कोई भी?

पुरुषों और महिलाओं के बीच अक्सर इस तरह व्यक्त किया जाता है: महिलाओं को यौन संबंध बनाने के लिए भावनात्मक जुड़ाव की आवश्यकता होती है, और पुरुषों को भावनात्मक जुड़ाव महसूस करने के लिए यौन संबंध बनाने की आवश्यकता होती है। लेकिन हमारा मानना है कि यह कथन कि पुरुषों के लिए महिलाओं की तुलना में कम धीरे-धीरे होती है कि कड़ों के अनुरूप सटीक बैठता है। यह आंशिक रूप से यह भी समझाता है कि समलैंगिक पुरुष अन्य सभी प्रकार के जोड़ों की तुलना में सबसे अधिक यौन संबंध क्यों बनाते हैं—यानी ऐसे दो लोगों के लिए पूर्वापेक्षाएं सबसे अधिक होती हैं।

महिलाओं की यौन इच्छा के लिए हमें शाश्वत भावनात्मक निकटता ही एकमात्र शर्त नहीं होती। कभी-कभी ये शर्तें थकावट, ध्यान भटकना, अस्वस्थ महसूस करना या अन्य कई कारणों से जुड़ी होती हैं। इस बात के स्पष्ट प्रमाण हैं कि इन सभी बाधाओं के बावजूद पुरुष आमतौर पर इन्हें नज़रअंदाज़ करके यौन संबंध बनाने के लिए तैयार रहते हैं। महिलाओं के लिए यौन इच्छा एक पैमाना है। यदि वह खुश नहीं हैं आराम नहीं कर रही हैं, स्वस्थ नहीं हैं, या उन्हें सहारा और प्यार महसूस नहीं हो रहा है, तो उनमें यौन इच्छा की कमी होगी।

कुछ हार्मोनल कारक भी होते हैं जो स्तनपान (बच्चों के बीच प्राकृतिक अंतःताल) और रजोनिवृत्ति के दौरान और बाद में महिलाओं की यौन इच्छा को कम कर देते हैं। शिकांश महिलाएं रजोनिवृत्ति के बाद भी यौन संबंध का आनंद ले सकती हैं (जब तक कि उनमें पर्याप्त लुब्रिकेशन हो चाहे प्राकृतिक रूप से या एस्ट्रोजन क्रीम की मदद से)। हालांकि, यौन संबंध का आनंद लेने केवल कुछ कई महिलाओं में रजोनिवृत्ति से पहले जितनी सक्रिय इच्छा नहीं रह जाती। हालांकि यह मुश्किल है, लेकिन इसे व्यक्तिगत रूप से न लें। इसका मतलब यह नहीं है कि वह अब आपकी ओर आकर्षित नहीं हैं, बल्कि उनके हार्मोनल संतुलन में बदलाव आया है और हां कहने से पहले उन्हें थोड़ा और समझाने की जरूरत पड़ सकती है। आमतौर पर उन्हें हां कहने पर खुशी होगी क्योंकि अच्छी बात यह है कि रजोनिवृत्ति के साथ यौन सुख में आमतौर पर कोई कमी नहीं आती है। पुरानी बीमारियां और कई दवाएं (गर्भनिरोधक गोलियां सहित) भी महिला की यौन इच्छा को प्रभावित कर सकती हैं। असाद, चिंता और यौन शोषण का पिछला इतिहास भी महिला की यौन इच्छा पर असर डाल सकता है।

यह बताना जरूरी है कि जब हम कहते हैं कि महिलाओं को पुरुषों की तुलना में यौन इच्छा की अधिक जरूरत होती है और रजोनिवृत्ति के साथ कई महिलाओं की यौन इच्छा कम हो जाती है, तो हम महिलाओं के बारे में एक सामान्यीकरण कर रहे हैं। यथेष्ट रूप से सभी महिलाओं के लिए सच नहीं है, और किसी भी उम्र की महिलाओं में यौन इच्छा प्रबल हो सकती है। हम सभी ने ऐसे जोड़ों के साथ काम किया है जहाँ महिला की यौन इच्छा पुरुष से अधिक प्रबल होती है। पुरुष के लिए, यह सुखद थकाने वाला या यहाँ तक कि डरावना भी हो सकता है।

दिलचस्प बात यह है कि महिलाएं पुरुषों के बाबर ही यौन संबंध के लिए राजी होती हैं। मनप्रेम जैनिक सैंड्रा बार्स (पीएचडी) और लैरी हेनले (पीएचडी) ने एक अध्ययन किया जिसमें 22 पुरुषों और 55 महिलाओं को अपने यौन संबंधों की कॉपी रखने के लिए कहा गया। शोध में पाया गया कि पुरुष महिलाओं की तुलना में अधिक बार यौन संबंध की पहल करते हैं और पहल करने पर विचार करते हैं और साथ रहने वाले पुरुष विवाहित पुरुषों की तुलना में अधिक पहल करते हैं। हालांकि, पहल के प्रति पुरुषों और महिलाओं की प्रतिक्रियाओं में कोई अंतर नहीं था। लगभग 75 प्रतिशत मामलों में पुरुषों और महिलाओं दोनों ने ही यौन संबंध की पहल या प्रस्ताव पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दी। अधिकतर ये पहल गैर-मौखिक थीं। इनकी शुरुआत भ्रमनात्मक जुड़ाव, रोमांस से हुई फिर स्नेहचुंबन सहलाना और, अगर संकेत सही हों तो कामुक स्पर्श तक पहुंच गई। इस शोध का सार यह है कि उससे यौन संबंध के लिए

पूछें। अराबाकी सब ठीक चल रहा है—वह आराम कर रही है, जुड़ी हुई है तनावमुक्त है और सुरक्षित महसूस कर रही है— तो 75 प्रतिशत संभ्रमना है कि वह हां कहेगी।

सबसे ज़रूरी बात, अगर वो मना कर दे तो इसे दिल पर मत लो। ज़ीरो टाइप के लोग मनाकिए जाने पर गुस्सा हो जाते हैं या बचाकरने लगते हैं। सी टाइप के लोग कहते हैं "बेबी तुम आज रात बहुत खूबसूरत लग रही हो। शायद हम कोई और समय निकाल सकते हैं जब तुम ज्यादा रमेताज़ा महसूस कर रही हो।" या, इससे भी बेहतर "मुझे बताने के लिए धन्यवाद कि तुम्हारा सेक्स का मूड नहीं है। तुम्हारा क्या मूड है क्या तुम टहलना चाहोगी या पॉपकॉर्न बनाकर फ़िल्म देखना चाहोगी या बस बातें करना चाहोगी, या गले लगना चाहोगी?" क्या आपको लगता है कि ऐसे लड़कों की किस्मत ज्यादा चलती है? बिल्कुल चलती है।

आघात और यौन शोषण

जब किसी महिला का यौन शोषण का इतिहास रहा हो, तो सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उसे यह बताएं कि आप उस व्यक्ति से अलग हैं जिसने अतीत में उसका शोषण किया था। यौन शोषण से पीड़ित महिलाएं अक्सर सेक्स के अंत में यारभूसुख प्राप्त करने के बाद खुद को अलग करने की हैं और निराशा व्यक्त करती हैं। पीड़ित महिला शरीर के कुछ हिस्सों को छूने पर भी सिहर सकती है, जिससे अतीत के आघात की यादें ताज़ा हो सकती हैं। पहले से शोषित महिला को तभी तक स्पर्श करें जब तक उसे आनंद आ रहा हो। जैसे ही उसे दुःख या सुन्नपन महसूस होया वह अनुपस्थित हो जाए, स्पर्श करना बंद कर दें। आप अनजाने में उसके शरीर के उन हिस्सों को छू सकते हैं जो उसके शोषण का हिस्सा थे, और जब उन्हें दोबारा छुआ जाता है, तो शोषण की यादें तीव्र रूप से उभर आती हैं। हम इन्हें स्थायी से दनशीलता कहते हैं। अपनी साथी से इस बारे में बात करना मददगार होता है कि वह अपने शरीर के किन हिस्सों को स्पर्श नहीं करवाना चाहती और उन सीमाओं का अक्षरशः सम्मान करें। इस तरह, उसे पता चलेगा कि आप केवल उससे प्यार और सम्मान करना चाहते हैं उसका उपयोग या शोषण नहीं। उसे यह पहचानने में मदद करें कि उसे किस प्रकार का स्पर्श पसंद है। उसे बताएं कि आप उसके साथ हैं और उससे पूछें कि क्या वह इस बारे में बात करना चाहेगी। कई महिलाएं जो दुर्व्यवहार का शिकार हुई हैं, वे खुद को बूढ़ा महसूस करती हैं और उन्हें डर रहता है कि आप उनसे दूर हो जाएंगे। उसे बताएं कि आप हर तरह से उसकी मदद के लिए मौजूद हैं और उसे यह तय करने दें कि वह कैसा स्पर्श चाहती है और उसके साथ प्रेम कैसे

करना चाहती है। दुर्यवहार का शिकार हुई महिलाएं ठीक होना और अपनी कामुकता को फिर से पाना चाहती हैं। इसके लिए आपको संवाद और धैर्य की आवश्यकता होगी।

व्यक्तिगत सेक्स

हर पुरुष बेहिसाब जोश और जुनून के साथ प्रेम करना चाहता है और अपनी प्रेमिका का सबसे अच्छा प्रेमी बनना चाहता है। लेकिन असल बात यह है कि एक महिला को आपके साथ बेहसिन से सेक्स करने के लिए आपसे जुड़ा और करीबी महसूस करना जरूरी है। हम बेहसिन से सेक्स की बात कर रहे हैं सिर्फ ठीक-ठाक सेक्स की नहीं। कोई भी दो लोग शारीरिक संबंध बना सकते हैं, हिल-डुल सकते हैं और संभोग कर सकते हैं। लेकिन नतीजा उतना ही नीरस और उबाऊ होगा जितना कि आखिरी वाक्य। इस तरह का सेक्स बेजान नीरस और असंतुष्ट होता है। बेशारीरिक संबंध तो मिलती है, लेकिन सच तो यह है कि इस तरह का बेजान सेक्स हस्तमैथुन से ज्यादा अलग नहीं होता। बल्कि, यह उससे भी बुरा है। हस्तमैथुन के बाद आपको खुद को अलविदा कहने की असहज स्थिति का सामना नहीं करना पड़ता। हम आपको बताएं गेकि कैसे सेक्स व्यक्तिगत, यादगार और कभी-कभी तो बेहद आनंददायक सेक्स किया जा सकता है। अधिकांश अनौपचारिक और भावहीन यौन संबंध किसी न किसी रूप में आपसी हस्तमैथुन ही होते हैं। यह बुरा नहीं है; बस उतना अच्छा भी नहीं है। हम यहां भावहीन यौन संबंध की निंदा या आलोचना करने के लिए नहीं हैं। हम समझते हैं कि कुछ पुरुषों का मक्सद गुणघटा की परवाह किए बिना जितना हो सके उतना यौन संबंध बनाना होता है। किन यह उस अंश की तरह है जो सस्ते पिज्जा और 30 मिनट के भीतर डिलीवरी की गारंटीवाले पिज्जा और स्वादिष्ट पिज्जा के बीच होता है जिसमें थोड़ा अधिक समय लगता है लेकिन वह इतना लजीज़ होता है कि इंतज़ार और मेहनत दोनों जायज़ हैं। हांसी भी पिज्जा अच्छे होते हैं। किन असली चीज़ का पता तो उसे चखने सही चलता है।

डॉ. मेरेडिथ चिवर्स नामक शोधकर्ता ने उस आधारणा की खोज की जिसे अब "असंतुष्ट प्रभाव" के रूप में जाना जाता है। यह असंतुष्टि जननांगों में रक्त का प्रवाह बढ़ने (जो एक विशुद्ध शारीरिक माप है) और यौन इच्छा की वास्तविक अनुभूति (जो एक अधिक मनोवैज्ञानिक/व्यवहारिक माप है) के बीच का अंतर है। आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि पुरुषों में, जब उनके जननांगों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है, तो केवल 50 प्रतिशत मामलों में ही यौन इच्छा का अनुभव होता है। महिलाओं के लिए, यह केवल 10 प्रतिशत है। इसका अर्थ है कि सभी पुरुषों और महिलाओं के लिए, रक्त का प्रवाह बढ़ना शायद ही कभी

यौन रूप से प्रासंगिक किसी घटना के घटित होने का संकेत देता है चिस्का अर्थ इच्छा नहीं होता— विशेषकर महिलाओं के लिए।

शारीरिक आकर्षण को यौन इच्छा में बदलने का हृदय और जननांगों को आपस में जोड़ना है। दूसरे शब्दों में यह सिर्फ इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आप क्या करते हैं बल्कि इस बात पर भी कि आप उसे कैसे देखते हैं। यह बात तब भी लागू होती है, चाहे आप रात भर के लिए किसी के साथ समय बिता रहे हों या शादी की रात साथ गुजर रहे हों। आप उस तरह का आकर्षण बनना चाहते हैं जिसे वह बार-बार खाना चाहे, न कि वह ठंडा और बे स्वाद आकर्षण।

पोर्न से कस नहीं है

एक बेहतीन प्रेमी बनने के लिए, आपको पोर्न साइट्स पर देखी गई हर चीज़ को भूलना होगा। अपनी याददाश्त मिटाना आसान नहीं है। जितना ज्यादा आप पोर्न देखें, उतना ही ज्यादा आप पोर्न जैसी सेक्स की इच्छा रखेंगे। समस्या यह है कि पोर्न पुरुषों की कल्पनाओं और हस्तमैथुन के उन्मादरूप आधारित होती है। इसका वास्तविक महिलाओं की इच्छाओं से कोई लेना देना नहीं है। अगर आप पोर्न स्टार की तरह सेक्स करेंगे तो आप अपने साथी को पूरी तरह से असंतुष्ट छोड़ देंगे।

क्या हम यह कह रहे हैं कि आपको कभी भी पोर्नोग्राफी नहीं देखनी चाहिए? नहीं, हम बस आपको यह चेतावनी देना चाहते हैं कि यह आपके दिमाग और यहां तक कि आपके यौन स्वास्थ्य पर भी असर डाल सकती है। पोर्न का अत्यधिक सेवन या इसकी लत आपकी यौन संतुष्टि और आपके साथी को संतुष्ट करने में बाधा डाल सकती है। यहां पांच संकेत दिए गए हैं जिनसे पता चलता है कि आपको समस्या हो सकती है और आपको मदद लेनी चाहिए।

1. आप असामाजिक होते जा रहे हैं।
2. आप पोर्न देखने की अपनी आदत को गुप्त रख रहे हैं।
3. पोर्न देखते समय आपको समय का पता ही नहीं चलता।
4. पोर्नोग्राफी आपके यौन जीवन में बाधा डाल रही है।
5. आपको लगने लगता है कि सेक्स पोर्न की तरह होना चाहिए।

यहां मुख्य बात यह है कि आपको यह समझना होगा कि सेक्स और पोर्नोग्राफी में उतना ही अंतर है जितना संभोग और हस्तमैथुन में।

तो पोर्न और सेक्स में क्या अंतर है?

पोर्न फिल्मों में महिलाएं हर समय उत्तेजित और सेक्स के लिए तरसती हुई दिखाई देती हैं। यह मीनय है, वास्तविकता नहीं। वास्तविक सेक्स में महिलाओं को आमतौर पर प्यार से सहलाने से तुष्ट की, उत्तेजित करने और कामुक बनाने की आवश्यकता होती है।

पोर्न फिल्मों में महिलाएं पुच्छ के लिंग की पूजा करती हैं। लेकिन असल यौन संबंध में ज्यादातर महिलाओं को तब तक लिंग पसंद नहीं आता जब तक कि वे उस पुच्छ को पसंद न करने लगें जिससे वह जुड़ा हुआ है।

पोर्न फिल्मों में, संभोग का मतलब होता है जितनी तेज़ी और ज़ोर से हो सके उतनी तेज़ी से धक्के मारना। असल जिंदगी में, प्रेमप्रसंग की लय मूड्स पल और आपकी उत्तेजना पर निर्भर करती है।

पोर्न फिल्मों में, महिलाएं बार-बार (नकली) चरम सुख का अनुभव करती हैं और संभोग के दौरान पूरी तरह से तुष्ट हो जाती हैं वास्तविक यौन संबंध में केवल एक तिहाई महिलाएं ही संभोग के सौम्य चरम सुख का अनुभव करती हैं।

प्रेम करने की कला और विज्ञान

किसी महिला के साथ प्रेम करना कला और विज्ञान दोनों हैं, इसलिए हर महान कलाकार की तरह, शुरूआत करने के लिए आपको थोड़ी प्रेरणा की आवश्यकता होती है। ध्यान रखें कि हस्तमैथुन के सौम्य एक महिला को चरम सुख प्राप्त करने में औसतन लगभग 10 मिनट लगते हैं जो कि - आश्चर्य की बात नहीं! - लगभग उतना ही समय है जितना एक पुच्छ को हस्तमैथुन करने के समय चरम सुख प्राप्त करने में लगता है। दूसरे शब्दों में ऐसा नहीं है कि महिलाओं को अंतहीन फोरप्ले की आवश्यकता होती है और पुच्छों को नहीं। महिलाएं हस्तमैथुन के समय मोमबत्तियां नहीं जलातीं रोमांटिक संगीत नहीं बजातीं और न ही चरम सुख प्राप्त करने में लंबा समय लेती हैं। दिखाने में कुछ कौशल है तो यदि आपकी साथी में इच्छा जागृत हो रही है, तो आप उसे अपेक्षाकृत आसानी से संतुष्ट कर सकते हैं। हयौन संबंध को भव्य भोजन की तरह नहीं होना चाहिए। निम्नलिखित अनुभागों को एक ब्रेक की तरह समझें जिसमें से आप किसी भी विशेष रात को अपनी पसंद का भोजन (और जो आप उसे परोसना चाहते हैं) चुन सकते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह याद रखना है कि यह आप दोनों के लिए मज़ेदार और आनंददायक होना चाहिए। तनाव और चिंता की कोई ज़रूरत नहीं है—प्रदर्शन की चिंता भी नहीं। आपको इस बात की

चिंता करने की ज़रूरत नहीं है कि वह पर्याप्त रूप से जोजित है या आपका ड्रेक्शन पर्याप्त रूप से कठोर है। चाहेवह गीली हो या न हो और चाहे आपका ड्रेक्शन हो या न हो हमेशा कुछ न कुछ मज़ेकरने को होता है। आप दोनों के लिए सबसे अच्छी बात यह है कि आप स्वयं और अपने साथी का आनंद लें। अगर आपको मज़ा आ रहा है, तो उसे भी आएगा। अगर उसे मज़ा आ रहा है, तो आपको भी आएगा। सेक्स के बारे में सबसे अच्छी बात यही है: हैनो उसके लिए अच्छा है, वह आपके लिए अच्छा है, और जो आपके लिए अच्छा है, वह उसके लिए अच्छा है।

एक स्पंदित मन

हालांकि एक महिला किसी पुरुष के रूपरंग से आकर्षित होती है, लेकिन वह उससे भी कहीं अधिक उसके बोलने के रीति, उसके व्यवहार, उसके साथ उसके बर्ताव और उसके स्पर्श से आकर्षित होती है। अगर पुरुष पोरन हैं, तो महिलाएं कामुकता का स्रोत हैं। महिलाओं के लिए सेक्स एक कहानी है। याद रखें कि आप उसके मन में उसके स्रोतों में अपने बारे में और अपने बढ़ते जुनून के बारे में एक कहानी लिख रहे हैं। मूल बात यह है सेक्स को कुछ ऐसा समझें जो उसके हाथ पकड़ें उसके होंठों को चूमने या उसके लिए दरवाजा खोलने से शुरू होता है बिस्तर पर जाने से बहुत पहले ही आप उत्सुकता जगा सकते हैं। आप मैसेज कर सकते हैं इशारे कर सकते हैं फ्लर्ट कर सकते हैं और संभोग और अनिवार्यता का एहसास पैदा कर सकते हैं। यहां तक कि लंबे समय से साझा करने वाले जोड़ों को भी रात को बिस्तर पर जाने से बहुत पहले ही अपने बीच की आग को भड़काना याद रखना चाहिए।

यह कैसे काम करता है? इसका कारण डोपामाइन है। डोपामाइन आपके मस्तिष्क में मौजूद रिवाइर्ड सिस्टम का मुख्य न्यूरोकेमिकल है— यही वह चीज़ है जो आपके रीनर (या आपको) को रिवाइर्ड पाने के लिए प्रेरित करती है। डोपामाइन आपको यह एहसास दिलाता है कि कुछ अद्भुत होने वाला है। रिवाइर्ड की उम्मीद ही अनुभव है, और विकासवादी दृष्टिकोण से, बेहतर से सेक्स की उम्मीद से बड़ा कोई रिवाइर्ड नहीं है। यही लालसा है वह जितनी ज़्यादा उत्तेजित होती है, उसका डोपामाइन स्तर उतना ही ज़्यादा बढ़ता है, और जितना ज़्यादा डोपामाइन स्तर बढ़ता है, उतनी ही ज़्यादा उसकी लालसा बढ़ती है— इस मामले में आपकी। इसीलिए प्रत्याशा इतनी महत्वपूर्ण है। यह मस्तिष्क में पाने की इच्छा पैदा करती है। सचिए बचपन में लुका छिपी खेलना कितना मज़ेदार होता था। हम यह नहीं कह रहे कि आप बच्चों वाले खेल खेलें— बस अपने रीनर को अपने अगले मैसेज, स्पर्श या चुंबन की उम्मीद में रखें। नयापन भी डोपामाइन को बढ़ाता है, इसलिए जितना ज़्यादा आप चीज़ों को दिलचस्प बनाए रखेंगे और पुरानी बातों

को दोहराने से बचें, फेटना ही बे हतर होगा। डोपामाइन चाहत और इच्छा से जुड़ा है और आप चाहते हैं कि वह आपको चाहे।

उसकी कामु क आत्मा

निजी, आनंददायक यहाँ तक कि परमानंदमय यौन संबंध की कुंजी आँखें हैं। जब दो लोग दूसरे की आँखों में देखते हैं वे उस "सामाजिक बंधन" की शुरुआत करते हैं जिसका हमने पहले उल्लेख किया था। एक-दूसरे की आँखों में देखने से ज्यादा अंश कुछ नहीं होता। हम किसी घूरती हुई नज़र की बात नहीं कर रहे हैं। हम एक महिला की आँखों में प्रेम और नून से देखने की बात रखे हैं।

यहाँ सबसे अहम बात है मुस्कान, क्योंकि मुस्कान झाड़े को ज़हिर करने का सबसे महत्वपूर्ण मानवीय तरीका है। याद कीजिए हमने एक महिला को सुरक्षित महसूस कराने के बोरे में क्या कहा था। आपकी मुस्कान उसे सुरक्षित महसूस कराती है और उसे बताती है कि आपके झाड़े ने कहीं नहीं है। किन आप नकली मुस्कान नहीं दे सकते। अगर आप सिर्फ अपने होंठों के कोनों को सिकोड़ेंगे तो आप खरबों लगे क्योंकि आपका साथी सच्ची मुस्कान और नकली मुस्कान में फर्क कर सकता है। एक सच्ची मुस्कान (जिसे ड्यू शेन मुस्कान कहा जाता है, फ्रांसीसी शरीर रचना विज्ञानी के नाम पर जिसने सबसे पहले इस अंत को पहचाना था) वास्तव में आपकी आँखों के कोनों से आती है कि आपके मुँह के कोनों से। इन परिस्थितियों में सच्ची मुस्कान लाने का एकमात्र तरीका है अपने साथी के प्रति अपने स्नेह और प्रशंसा के बारे में सोचना। चाहे आप अपने साथी से रूबरू हों या 50 साल से उनके साथ हों आप उन्हें उस खुशी और उत्साह से देखना चाहेंगे जो आप दोनों साथ में रूबरू हैं। अगर आप ईमानदारी से ये भावनाएं पैदा नहीं कर सकते, तो शायद आपको इस बारे में फिर से सोचना चाहिए कि आप क्या करने वाले हैं। प्रोग्रामों में कोई भी एकदूसरे की आँखों में नहीं देखता क्योंकि वे बस एकदूसरे को हस्तमैथुन कर रहे होते हैं। समझिताने का यह एक अच्छा तरीका है, लेकिन यह न तो उसका और न ही आपका सबसे अच्छा अनुभव होगा। एक बार विश्वास और जुड़न स्थापित हो जाने पर, आप चुंबन के लिए तैयार हो जाते हैं।

होंठ सिकोड़ना

रिचर्ड लिंकलेट की शानदार फिल्म बॉयहुड में, मुख्य किरदार मेसन एकरे स्ट्रीट में बसबॉय और डिशवॉशर का काम करता है और अपनी एक सहकर्मी से फ्लर्ट करता है, जो उससे कहती है कि वह उसे किस नहीं करेगी। किचन से निकलते समय वह कंधे पर से कहती है "इसका मतलब यह नहीं है कि मैं

तुम्हें ओरल से क्स नहीं दूंगी।" क्या यह आज के समय की निशानी है, जहां ओरल से क्सकिस से भी ज्यादा आम हो गया है? शायद, लेकिन सच्चाई यह है कि किस हमें शा से सच्ची आत्मीयता का प्रतीक है और कई मायनों में ओरल से क्स या अन्य कई यौनक्रियाओं से कहीं ज्यादा व्यक्तिगत होता है। 2014 में प्रकाशित पुस्तक 'द नॉर्मल बार' में 70,000 लोगों पर किए गए एक बहुराष्ट्रीय अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन लोगों के प्रेम संबंध बहुत अच्छे थे, नियमित रूप से एक-दूसरे को जोश से किस करते थे। वे एक-दूसरे को गैर-कामुक तरीकों से भी ज्यादा छूने थे, ज्यादा गले मिलते थे, एक-दूसरे की ज्यादा तारीफ करते थे, ज्यादा बातें करते थे, एक-दूसरे को सप्राइज गिफ्ट देते थे और इसी तरह की अन्य बातें उन लोगों की तुलना में ज्यादा करते थे जिनके प्रेम संबंध नाखुशहाल थे। अच्छे दोस्त बनें। इससे हमारा यह सिद्धांत पुष्ट होता है कि आप उसके लिए जो भी सकारात्मक कार्य करते हैं वह वास्तव में फोरप्ले होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखें, प्रेम विज्ञान की मानवविज्ञानी हेले नेफिशर के अनुसार चुंबन "साथी के आकलन" का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। लोग अक्सर चुंबन के साथ यह जान पाते हैं कि वे एक-दूसरे के साथ कितने सहज हैं। चुंबन की एक शारीरिक भूमिका भी हो सकती है, क्योंकि लार में टेस्टोस्टेरोन होता है, जो साथी की यौन इच्छा को बढ़ा सकता है। ऐसा प्रतीत होता है कि पुरुषों को महिलाओं की तुलना में गीले चुंबन अधिक पसंद होते हैं और इसके पीछे कोई खी हुई मंशा हो सकती है। हम आपको सलाह देते हैं कि आप अपनी लार या जीभ का अत्यधिक प्रयोग न करें। लक्ष्य लार टपकाना नहीं है, बल्कि खुले मुंह से किए जाने वाले जोशीले चुंबन, होंठों और मुंह के कोनों पर हल्के-हल्के चुंबन के बीच बदलाव करना एक नयापन लाएगा और उसे यह सोचने से बचाएगा कि आप उसे अत्यधिक उत्तेजित करने की कोशिश कर रहे हैं।

आपके होंठ और जीभ आपके सबसे शक्तिशाली यौन अंगों में से दो हैं और आप उनके शरीर को चुंबनों, चाटने और प्यार से साबोर कर सकते हैं जिस प्रकार पुरुष अपने शरीर को स्वीकार किए जाने, प्यार किए जाने और यहां तक कि पूजे जाने की इच्छा करते हैं वे से ही हिलाएं भी चाहती हैं और उन्हें यह बताने का इससे बेहतर तरीका कोई नहीं है कि आप उनसे कितना प्यार करते हैं कि आप उन्हें पूरी तरह से चूमते हैं और अपने होंठों से उनके शरीर के हिस्से की साहना करते हैं।

उसकी गर्दन (और गर्दन के पिछले हिस्से) को चूमना विशेष रूप से अंतर्गत लगता है क्योंकि जब वह आपके लिए अपनी गर्दन खोलती है तो वह बेहद स्नेहपूर्ण होती है। जैसा कि हमने आकर्षण वाले

अध्याय में चर्चा की थी, जब कोई महिला अपनी गर्दन खोलती है तो यह सचि का एक बड़ा संकेत होता है और यही वह समय है जब आपको उस गर्दन की सराहना करनी चाहिए जिसे उसने आपके होठों केवलने किया है।

आपका स्पर्श विद्युत्तीय है

आपकी जीभ को ही सारा काम करने की ज़रूरत नहीं है। आपके पास दस छोटी जीभें या दस छोटे लिंग, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उनका उपयोग कैसे करते हैं - आपकी उंगलियाँ। कामुक स्पर्श अक्सर हल्का और उत्तेजक होता है जो त्वचा को उत्तेजित करता है। आपनिश्चित रूप से स्पर्श के विभिन्न रूपों के साथ प्रयोग कर सकते हैं त्वचा को जगाने से लेकर सपेशियों की मालिश तक।

जब आप किसी महिला के निपल्स के पास जाएं तो सावधानी और समझदारी से काम लें। निपल्स एक बहुत ही शक्तिशाली कामुक अंग होते हैं और उनके लिए कई भावनात्मक जुड़ाव भी रखते हैं। सबसे अच्छा यही है कि आप कोमलता से निपल्स के चारों ओर घूमें ताकि उत्तेजना पैदा हो और यह स्पष्ट हो जाए कि आप निपल्स को कोई स्विच नहीं समझते जिसे चालू या बंद किया जा सके। वास्तव में, निपल्स को न छुएं, न ही उनके स्तनों को पकड़कर हॉर्न जैसी अघ्राजें निकालें, न ही अपना सिर उनके स्तनों के बीच डालकर मोटरबोट जैसी अघ्राजें निकालें, वरना आप खुद को जमीन पर अकेला पा सकते हैं। स्तनों को प्यार से संजोएं। हल्के और कोमल स्पर्श से शुरूआत करें मानो आपकी उंगलियों में बिजली दौड़ रही हो। जैसा कि स्थैतिक बिजली का झटका अनुभव करने वाले किसी भी व्यक्ति को पता है, वास्तव में आपकी उंगलियों के सिरों में एक अघ्राज होता है। अपनी रत्नी उंगली से धीरे-धीरे उनके स्तनों को जगाएं। आप अपनी तर्जनी और अंगूठे के बीच उन निपल्स को धीरे से घुमा सकेंगे देखा सकते हैं जैसे-जैसे उसकी उत्तेजना बढ़ती है वह शायद चाहेगी कि आप उसके निपल्स को और ज़ोर से दबाएँ लेकिन हमेशा कोमल भाव से ही शुरूआत करना सबसे अच्छा होता है। अराउसे और ज़ोर से दबाने की ज़रूरत होगी, तो वह आपकी उंगलियों को अपने स्तनों में दबा देगी।

ज़्यादातर पुरुषों का एक जाना-पहचाना रूटीन होता है: पहला कदम, होठों को चूमना; दूसरा कदम, स्तनों को छूना; तीसरा कदम, क्लिटोरिस (शायद) या योनि को छूना; और चौथा कदम, लिंग डालना। एक कुशल प्रेमिकिनी तय रूटीन का पालन नहीं करता। लीक से हटकर सोचें (मज़ाक के तौर पर)। बच्चों का गाना याद है, "सिर, कंधे, घुटने और पैर की उंगलियाँ।" रचनात्मक बनें और देखें कि उसके शरीर के कौन से हिस्से, स्तनों और जननांगों के अलावा, उसकी सांसों से तेज़ हो सकते हैं उसे कंधे पर पीठ सहस्रकते

हैं, और उसे अपनी पीठ झुकाकर आपसे सटने समजबूर कर सकते हैं। यही चीज़ है जिसकी आपको तलाश है। स्त्री की इच्छा एक खूबसूरत, रहस्यमयी चीज़ है। अपनी जो जना के बजाय उसकी उते जना से खुद को भी जोजित होने दें। शरीरिक सं चर उतना ही दोतरफा होता है जितना कि एक अंत ग बातचीत। और इससे ज्यादा रोमांचक कुछ नहीं है कि एक महिला आपके स्पर्श से जोजित होकर अपनी कमर आपकी ओर झुकाए।

उसकी आँखों में देखो। उसे राई से चूमो। अपनी उंलियों को उसके शरीर पर धीरे-धीरे ऊपर-नीचे फेरो। जल्दबाजी मत करो। उसकी इच्छा को महसूस करो। उसे तुम्हो द्वारा प्यार करने और सिर्फ उसे अपने लिंग के लिए तैयार करने की औपचारिकता निभाने में फर्क पता चल जाएगा।

जब आप सोच-समझकर काम करना शुरू करें, तो उसके निपल्स की तुलना में औभी कोमल स्पर्श करें। क्लिटोरिस में उसके शरीर के किसी भी अन्य हिस्से (या आपके शरीर) की तुलना में सबसे अधिक तंत्रिकाएं होती हैं। इसमें आपर्केलिंग के पूरे सिरे जितनी ही तंत्रिकाएं होती हैं लेकिन ये आपकी छोटी उंगली के सिरे से भी छोटी जगह में समटी होती हैं। संक्षेप में, मंद मंद के दाने के आकस्मिक त्वचा की एक छोटी सी परत में छिपी हुई रोमन कैंडल जैसी अतिशबाजी है। कम से कम तब तक जब तक वह उत्तेजित और उत्तेजित न हो जाए, अपनी कठोर उंगलियों के बजाय अपने कोमल औनाजु के होंठों का उपयोग करना बेहतर होगा।

मुख मैथुन

अपने साथी को खुश और संतुष्ट करने के लिए एक पुरुष का सबसे बड़ा हथियार ओरल सेक्स है। कल्पना कीजिए मैं डाल्फिना अपनी छड़ी के, हैरी पॉटर बिना अपनी जादू की छड़ी के, या जेम्स बॉन्ड बिना अपने टक्सीडो के। कल्पना करना असंभव है? खैर, अगर आप अपनी ओरल सेक्स क्षमताओं का उपयोग नहीं करते हैं तो आप भी कुछ ऐसे ही होंगे। अगर किसी कारण से आपको ओरल सेक्स पसंद नहीं है तो हम कहते हैं "इसे भूल जाइए"। हिम्मत रखिए। अगर आपकी पार्टनर से तेज गंध आती है, हौ आप साथ में नहा सकते हैं। अगर आपको उसके बाल पसंद नहीं हैं तो हो सकता है वह शेव करने को तैयार हो जाए। लेकिन ध्यान रखें कि आप अपनी नाक उसके प्यूबिक बालों में नहीं घुसा रहे हैं बल्कि अपनी जीभ से उसकी क्लिटोरिस को चाट रहे हैं और सहला रहे हैं। जैस्से से आप क्लिंग्स में मगिर होते जाएं, आप उसकी क्लिटोरिस को अपने होंठों के बीच चूस और घुमा सकते हैं। इससे मदहोश हो जाएगी। हालांकि, अपने दांतों को उसकी क्लिटोरिस से दूर रखें। यह पूरी तरह से आपकी जीभ और होंठों का काम

है। जैसे आपने अपने हाथों को देखा, वैसे ही देखिए उसे किस चीज से आनंद मिलता है। अपने मुँह से जीभ से उसे प्यार करें और याद रखें कि लगातार लयबद्ध दबाव ही आमतौर पर उसकी सारी कामुकता को जगाता है और उसे चर्म उठते जना तक पहुँचाता है।

जब आपका मुँह व्यस्त होतो उसके बाकी शरीर को नज़रअंदाज़ न करें। खाली हाथ अच्छे नहीं होते। उसे सहलाएं, उसके स्तनों और निप्पल्स को छुएं, देखें कि उसे क्या पसंद है और उसकी कामुकता को चर्म सीमा तक ले जाया जाता है। जब आप उसके होंठों और क्लिटोरिस को चाटें और चूस रहे हों तो आप अपनी उंगलियों से उसकी योनि में प्रवेश कर सकते हैं। एक या दो उंगलियों से कोशिश करें और पता लगाएं कि उसकी योनि के अंदर कौन सा हिस्सा उसे सबसे अधिक आनंदित और संवेदनशील लगता है। (शरीर रचना विज्ञान अध्याय से जीस्पॉट और ए-स्पॉट के बारे में पढ़ें)। हर महिला अलग होती है और ऐसे कई अंग होते हैं जिन्हें वर्णमाला का कोई अक्षर नहीं दिया गया है, लेकिन वे उसे आहें दें और उठते जना से सदेने में सक्षम होते हैं।

जीवन की लय

जब आपको लगे कि वह चर्म सीमा पर है और अब और बर्दाश्त नहीं कर सकती, जब वह आपको अपने अंदर प्रवेश करने के लिए बेताब दिखे, तो अपने लिंग को उसकी क्लिटोरिस पर रगड़ें और फिर धीरे-धीरे, इंच इंच करके, अपने लिंग को उसके अंदर डालें। जल्दबाजी में पूरा जोर न लगाएं। उसे थोड़ा सा चेजित करें, थोड़ा पीछे हटें और देखें कि वह कैसे प्रतिक्रिया देती है। अगर वह आपके खिलाफ जोर लगा रही है या उसकी टांगें आपकी पीठ के चोंचों ओर लिपट रही हैं, तो वह चाहती है कि आप और गहराई तक जाएं। उत्सुकता को याद रखें। उसे चेजित करें। उसे लुभाएं। जब अस्मत्त्व में पूरी तरह से उसके अंदर प्रवेश करेंगे तो वह पागल हो जाएगी।

ध्यान रखें कि पोर्न में संभोग की लय पुष्कट हस्तमैथुन की सीमा पर आधारित होती है। यह हस्तमैथुन की लय होती है। वास्तविक यौन संबंध में महिलाओं को कभी-कभी तेज़ और जोरदार संभोग पसंद आ सकता है, खासकर जब आप दोनों चर्म सुख की ओर बढ़ रहे हों लेकिन सबसे अच्छा तरीका यह है कि धीरे-धीरे और नरम गति से संभोग शुरू हुआ कठोर और गहरे संभोग की ओर बढ़ें, जब तक कि वह अच्छी तरह से चेजित न हो जाए। अन्यथा, उसकी त्वचा छिल सकती है।

एक ऐसी लय खोजें जो आप दोनों के लिए उपयुक्त हो। हल्के और गहरे धक्कों को बारी-बारी से आजमाएं, क्योंकि इससे उठते जना में विविधता और नवीनता आएगी। अगल-बगल हिलने की कोशिश

करें। अपने कूल्हों को घुमाकर खें तकि आपका लिंग उसके अंदर गोलाकार गति में घूमे। उसकी प्रतिक्रियाओं को समझें और देखें कि किस बात से उसकी ओर जना बढ़ती है किस बात से धीमी होती है और किस बात से उग्र हो जाती है। इस समय वह शायद चाहेगी कि आप गहराई से प्रवेश करें और अपने आनंद में डूब जाएं। याद रखें कि आप केवल एक दर्शक नहीं हैं; आपको अपनी संवेदनाओं और आनंद पर भी ध्यान देना चाहिए। आपका आनंद भी उसके आनंद को बढ़ाएगा।

अलग-अलग पोजीशन से प्रवेश का कोण और गहराई बदल जाती है। आपके (और उसके) जननांगों के आकार के आधार पर, आप अलग-अलग पोजीशन आजमा सकते हैं। पुष्क के ऊपर होने पर, जिसे अक्सर "मिशनरी पोजीशन" कहा जाता है, महिला के पैर जितने ऊपर होंगे, आप उतनी ही गहराई तक प्रवेश करेंगे। महिला के ऊपर होने से वह गहराई और लय को नियंत्रित कर सकती है और आपके हाथ उसके स्तनों और क्लिटोरिस के साथ खेलने के लिए स्वतंत्र रहते हैं। पुष्क के पीछे से प्रवेश करने पर, आपका लिंग उसकी योनि की सामने वाली दीवार के विरुद्ध नीचे की ओर झुका होगा और उसके एस्पॉट को उत्तेजित कर सकता है।

मदद का हाथ बढ़ाएँ

एक हीरो चाहता है कि उसकी पार्टनर संतुष्ट हो और हमें यह कहते हुए खुशी हो रही है कि ज्यादातर पुरुष हीरो बनना चाहते हैं। 4,000 पुरुषों पर किए गए एक अध्ययन में, 80 प्रतिशत ने अपनी यौन संतुष्टि का आकलन इस आधार पर किया कि क्या वे अपनी पार्टनर को एक या अधिक ऑर्गेजम दे पाए थे। इसलिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि पोनोग्राफी में महिलाएं संभोग के सौंदर्यपूर्ण आनंद से बहती और तड़पती हैं, और एक के बाद एक (नकली) ऑर्गेजम का अनुभव करती हैं। वास्तविक सेक्स में केवल 25 प्रतिशत महिलाएं (या उससे भी कम) केवल संभोग से ही ऑर्गेजम का अनुभव कर पाती हैं। संभोग के दौरान ऑर्गेजम की संभावना तब काफी बढ़ जाती है जब उनकी क्लिटोरिस को उंगलियों (आपकी या उनकी) या किसी सेक्स टॉय की मदद से उचित ध्यान मिले। कुछ खास पोजीशन भी क्लिटोरिस को उत्तेजित करने में मदद कर सकती हैं, जैसे कि महिला का ऊपर होना और अपनी क्लिटोरिस को आपकी प्यूबिक बोन पर रगड़ना। दिलचस्प बात यह है कि उनकी शारीरिक संरचना, और विशेष रूप से उनके क्लिटोरिस और योनि के बीच की दूरी, यह निर्धारित कर सकती है कि संभोग के दौरान उन्हें ऑर्गेजम होगा या नहीं, इसलिए कृपया उनकी ऑर्गेजम की आदतों को व्यक्तिगत रूप से न लें। मुख्य बात है कि दस से पंद्रह प्रतिशत महिलाओं को कभी ऑर्गेजम नहीं हुआ है। यदि आप विश्वास स्थापित कर सकते हैं उनसे

जुड़ सकते हैं और उन्हें ऑर्गेज्म तक पहुंचने में मदद कर सकते हैं (या उन्हें ओरल सेक्स दे सकते हैं) तो आप वास्तव में उनके ही होंगे। और यह ध्यान रखना चाहिए कि जिन महिलाओं को ऑर्गेज्म नहीं होता, वे भी सेक्स का आनंद ले सकती हैं। इसलिए उन्हें ऑर्गेज्म "देने" के बारे में ज्यादा न सोचें— उनसे जुड़ने और उन्हें आनंद देने पर ध्यान केंद्रित करें। आप तब भी उनके ही होंगे। इसका मतलब यह नहीं है कि वे सेक्स का आनंद नहीं ले सकती हैं। इसका मतलब सिर्फ यह है कि उन्हें ऑर्गेज्म का अनुभव नहीं होता। चूंकि संभोग के दौरान ऑर्गेज्म का अनुभव करने वाली अधिकांश महिलाओं को कम से कम क्लिटोरिस की उत्तेजना की आवश्यकता होती है, इसलिए आइए आपको क्लिटोरिस की देखभाल और पोषण के बारे में कुछ प्रेरणा (और निर्देश) दें।

बिना लिंग के सिर को छुए चरम सुख पाने की कوشिश करने की कल्पना कीजिए। क्या यह सोचकर आपको घिन आती है? महिलाओं और उनके क्लिटोरिस के साथ भी ऐसा ही होता है। यही कारण है कि मिशनरी पोजीशन (पुरुष ऊपर) में महिलाओं के लिए चरम सुख पाना इतना मुश्किल होता है— इस स्थिति में उनके क्लिटोरिस को शायद ही कोई स्पर्श मिलता है, खासकर अगर आप बाहों के बल सीधे बैठे हों। जैसा कि हमने शरीर रचना विज्ञान अनुभाग में बताया था उत्तेजित होने पर महिला का क्लिटोरिस फूल जाता है इसलिए क्लिटोरिस पर सीधे हाथ न रखें और रगड़ना शुरू न करें। इससे आपके— और सबसे महत्वपूर्ण बात, उन्हें— कोई लाभ नहीं मिलेगा।

जब वह दर्द से तड़पर हो और कमर को मोड़ रही हो, तो उसकी क्लिटोरिस को ढूंढना आसान होगा। अपनी उंगलियों से धीरे-धीरे सहलाएं— न ज्यादा तेज़ और ज्यादा धीमा। कोमल रहें। आपको पता चल जाएगा कि उसे क्या पसंद है और हर महिला अलग होती है। क्लिटोरिस के अलग-अलग हिस्सों पर अलग-अलग तरह से सहलाने का प्रयोग करें। आप अलग-अलग दबाव, गति और हरकतें आजमा सकते हैं। अगर वह ज़रा भी पीछे हटती है तो तरीका बदल दें। अगर वह मुस्कुरा रही है, आहें भर रही है या मचल रही है, तो संभ्रमना है कि आप सही कर रहे हैं। एक और बात, ध्यान रखें कि आपके नाखून नुकीले न हों। अपने नाखून काटना या मैनीक्यूरेरवाना आपकी महिला के लिए सबसे महाना काम हो सकता है।

उसे गुस्से की सीमा तक ले जाना

आपको कैसा पता चलेगा कि उसे आपका किया हुआ पसंद आ रहा है? बेशक आप अगली सुबह एक कप कॉफी पर इस बारे में बात कर सकते हैं लेकिन भावनाओं के अग्रेश में 20 सवाल पूछना सही नहीं

है। अगर उसकी भावनाएं पहले से ही उत्तेजित होने लगी हैं तो आप दोनों मिलकर आनंद की लहरों का लुत्फ उठा सकते हैं।

उत्तेजना की शुरुआत सांस से होती है और आपकी पार्टनर के उत्तेजित होने का पहला संकेत तन्मिलता है जब उसकी सांस से तेज श्वैथली होने लगती है। अगर उसकी नाक के नथुने फूल जाते हैं या मुंह चौड़ा हो जाता है, तो आप अच्छा कर रहे हैं। अगर वह अपने शरीर को आपके हाथ जीभ या लिंग की ओर दबाती है, या उसका शरीर कांपता है तो आप जो कर रहे हैं उसे सीखें। अगर वह अपनी पीठ झुकाती है और अपने नितंबों को अगल-बगल हिलाती है, तो उसे बहुत आनंद आ रहा है। अगर उसके शरीर में अच्छी तरह से चिकनाई है या वह अपने पैरों को उठाकर आपको घेर लेती है तो वह चाहती है कि आप उसके अंगप्रवेश करें। अगर वह अपनी जांघों को आपस में दबाती है तो उसका आनंद तीव्र हो रहा है। आप उसके चेहरे के कुछ बारीक देख सकते हैं जो नीचे के आनंद को दर्शाते हैं। अगर वह अगल-बगल हिलती है, तो वह चाहती है कि आप अगल-बगल धक्के दें। अगर वह अपने शरीर को आपके शरीर से सटाती है, तो उसका आनंद चरम पर है। अगर वह आराम करती है, तो आनंद उसके पूरे शरीर में भर जाता है। अगर उसकी योनि का रस उसकी जांघों और नितंबों पर फैल जाता है तो वह पूरी तरह से संतुष्ट है।

उत्तरदीप्ति

संभोग तब खत्म नहीं होता जब उसे या आपको चरम सुख मिलता है—हालांकि पुरुषों में स्खलन के बाद नींद आना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। हो सकता है कि वह आपके स्खलन के बाद भी संभोग जारी रखना चाहे या एक और चरम सुख का अनुभव करना चाहे। आप अपनी उंलियों (10 छोटे लिंगों की तरह), मुंह से य़ादि आप एक से अधिक बार चरम सुख प्राप्त करने वाले पुरुष हैं, तो अपने अभी भी खड़े लिंग से उसे आर्द्रित करना जारी रख सकते हैं। जी हाँ यह सच है कि पुरुष स्खलन से पहले यबिना स्खलन के भी चरम सुख प्राप्त करना सीख सकते हैं—जिसे अक्सर पुरुष एकाधिक चरम सुख कहा जाता है। इन एकाधिक चरम सुखों का अध्ययन सेंटर फॉर मैरिटल एंड सेक्सुअल स्टडीज कैबिलियम हार्टमैन पीएचडी, और उनकी सहयोगी मर्लिन फिथियन, पीएचडी, ने प्रयोगशाला में किया है। उन्होंने 33 ऐसे पुरुषों का परीक्षण किया जो एकाधिक चरम सुख प्राप्त करने में सक्षम थे—सूखे शब्दों में वे पुरुष जो अपने लिंग का इरेक्शन खोए बिना दो या अधिक चरम सुख प्राप्त कर सकते थे। डौग औराहेल ने कई किताबें लिखी हैं जिनमें एकाधिक चरम सुख प्राप्त करने वाले पुरुष, महिला या युगल बनने के रीझों पर चर्चा की गई है। इस चर्चा के लिए इतना कहना ही काफी है कि मल्टीऑर्गेज्मिक होने से आप उसे सबसे

बे हतीन ऑर्गेज्म दे सकते हैं खासकर अगर वह भी मल्टीऑर्गेज्मिक हो। अगर आप मल्टीऑर्गेज्मिक नहीं हैं, तो स्खलन के बाद एकरिफ्रैक्टी पीरियड आएगा, जिसके दौरान दुनिया भर की सारी खुशियाँ और दुआएँ भी आपको दोबारा इरेक्ट नहीं कर पाएंगी। सभी पुरुषों के लिए औसत रिफ्रैक्टी पीरियड आमतौर पर आधा घंटा होता है हालांकि 18 साल के पुरुषों के लिए यह 15 मिनट जितना कम और 70 साल के पुरुषों के लिए 20 घंटे या उससे अधिक भी हो सकता है।

सेक्स के बाद का समय महिलाओं के लिए बेहद आनंददायक होता है वे अक्सर गले लगाना सहलाना, प्यार से गले लगाना और करीबी महसूस करना चाहती हैं। एक कुशल प्रेमी इस प्रेक्षण के समय को कभी नज़रअंदाज़ नहीं करता, भले ही यह कुछ घमिनटों के लिए ही क्यों न हो, बस कुछ पलों के लिए ही सही, उनकी त्वचा को सहलाना। हाँ, हो सकता है कि आपको नींद आ जाए और आप सो जाएँ, और यह स्वाभाविक है। अपना हाथ उनके कंधे पर रखें। आपको बस उन्हें सुक्षित और प्यार का एहसास कराना है।

उसे गले लगाओ। सेक्स से पहले सेक्स के दौरान, सेक्स के बाद उसे गले लगाओ। टिप्पणी के दौरान उसे गले लगाओ। शादी के बाद उसे गले लगाओ। जल्द परेशान हो तब उसे गले लगाओ। जब वह खुश हो, तब उसे गले लगाओ। जब वह डरी हुई हो, तब उसे गले लगाओ। जब उसे लफ़्फ़ि वह गले लगने के लायक नहीं है, तब भी उसे गले लगाओ और जब वह गुस्से में होंगे भी उसे गले लगाओ। जब भी उसे गले लगने की ज़रूरत हो, उसे गले लगाओ और तुम हमेशा उसके सबसे अच्छे प्रेमी।

यह इतना सरल है।



पोर्न दे खकर आपने जो कुछ भी सीखा है उसे भूल जाइए।

बिस्तर पर जाने से बहुत पहले ही आप अपने साथी के साथ प्रेम संबंध बनाने की शुरुआत करते हैं उत्सुकता जगाकर और संभोगना एवं अनिवार्यता का भाव पैदा करके। स्पर्श करने से पहले ही संदेश, भेजें छेड़छाड़ करें, इशारे करें और जुनून बढ़ाएं।

जब भी आप यौन संबंध बनाते हैं, आप अपने बारे में उसके बारे में और आप दोनों के एक साथ होने की संभोगना के बारे में एक कहानी बयां करते हैं। इस कहानी को अद्भुत बनाएं।

अधिकांश पुरुषों की दिनचर्या काफी हद तक एक जैसी होती है— होंठों को चूमना, स्तनों को छूना, क्लिटोरिस (शायद) या योनि को छूना, और लिंग प्रवेश करना। एक कुशल प्रेम किसी तय दिनचर्या का पालन नहीं करता। आप अपने शब्दों, होंठों, जीभ और हाथों से उसके शरीर के हर हिस्से को छू सकते हैं। एक हीरो सिर्फ उसके स्तनों और जननांगों पर ही ध्यान केंद्रित नहीं करता।

किसी महिला को प्रसन्न और संतुष्ट करने के लिए मुख मैथुन आवश्यक है। अगर आपको यह पसंद नहीं है तो इसे भूल जाइए।

अधिकांश महिलाओं को चरम सुख प्राप्त करने के लिए भगशेफ की उत्तेजना की आवश्यकता होती है। उसकी भगशेफ के साथ घनिष्ठ मित्र बनें।

एक हीरो से कस खत्म होने के बाद भी महिला को गले लगाकर प्यार जताता है। यह महिलाओं के लिए आनंद का एक बड़ा स्रोत है। यह अखिरी वीर प्रयास (भले ही आपको सोने की इच्छा हो) आपको उसका सबसे अच्छा साथी बनाने में बहुत मदददाता बतल होगा।

आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप मानते हैं कि सेक्स का मतलब सिर्फ उठना, अंदर जाना और चरम सुख प्राप्त करना है।

आप किसी महिला के शरीर का अन्वेषण नहीं करते और उसकी उतेजना के संकेतों और शिष्टाचारों को नहीं पढ़ते ।

आपको लगता है कि सेक्स परी की तरह होना चाहिए।

आप क्लिटोरिस को अनदेखा करते हैं ।

आप उसके शरीर से प्रेम बनें और उसे उत्तेजित करने में मदद बनें के लिए समय नहीं निकालते हैं ।

आप सोचते हैं कि हर महिला एक जैसी होती है और आप सभी महिलाओं के साथ एक ही तरह की यौन दिनचर्या का पालन करते हैं ।

आप बेडरूम के बाहरी हिस्से नहीं दिखाते ।

आप मुख्य रूप से न भ्रम में नहीं करते ।

सेक्स के बाद उसे पकड़कर रखो।



एक महिला के साथरहना

अध्याय 10

लड़की की तरह लड़ना सीखो

महिलाओं और संघर्ष को समझना

कुछ हफ्तों की डेटिंग के बाद जब आप एक-दूसरे के साथ सहज हो जाते, हौ आप उस उतार-चढ़ाव भरे सफर का अनुभव करना शुरू कर सकते हैं जो आमतौर पर किसी भी रिश्ते में होता है। स्वाम्मिक रूप से, इसमें मोड़ और उतार-चढ़ाव आएंगे—जिन्हें संघर्ष भी कहा जाता है। जैसे कि हमने पहले बताया, पुरुषों की रिश्तों में सबसे बड़ी चाहतों में से एक अधिक सेक्स के अलावा कम लड़ाई-झगड़ा है। और हमारा विश्वास करें, ये दोनों बातें आपस में अच्छे से जुड़ी हुई हैं। सुलह के बाद से कसौट्टी धरणा के बावजूद लड़ाई-झगड़ा महिलाओं में यौन इच्छा को निश्चित रूप से कम करता है। पुरुषों के लिए भी यही बात लागू होती है। अच्छी खबर यह है कि आप कम लड़ना और संघर्षों को जल्दी सुलझाना सीख सकते हैं। और इससे भी अच्छी खबर यह है कि ये दोनों चीजें आमतौर पर आपके रिश्ते में सेक्स की संभोग को बढ़ाएंगी।

संक्षेप में कहें: अगर कोई महिला नाराज़ है, परेशान है या उसे लगता है कि आप उसकी भावनाओं को नहीं सुन रहे, समझ नहीं रहे या उनकी प्रवाह नहीं कर रहे हैं (चाहे वह बात आपसे जुड़ी हो या नहीं), तो वह आपके साथ यौन संबंध नहीं बनाएगी। आप उसे धमकाना समझाकर उसकी नाराज़गी दूर नहीं कर सकते, न ही तर्क से। आप अपनी तेज़ बुद्धि, तर्कशक्ति या बातचीत करने की कला से उसकी नाराज़गी का समाधान नहीं कर सकते। यह तरीका शायद दफ्तर में काम करे। शायद खेल में काम करे। शायद पोकर खेलनेवाले पुरुषों के साथ काम करे। लेकिन यह आपकी जीवनसाथी के साथ काम नहीं करेगा और अगर आप इस अटल सत्य को स्वीकार कर लें, तो आप दोनों बहुत सारी परेशानियों और दिल के दर्द से बच जाएंगे।

जब कोई विवाद होता है, तो एक महिला को एक ही चीज़ चाहिए होती है: एक अच्छा श्रोता। विवाद की स्थिति में एक महिला का लक्ष्य होता है कि उसका साथी (यानी आप) उसे बेहतर ढंग से समझे। समस्या का समाधान करना उसके लिए गौण होता है। वहीं पुरुषों के लिए, समस्या का समाधान करना आमतौर पर सर्वोपरि होता है। वे किसी समस्या का सामना उसी जोश और उत्साह के साथ करते हैं जैसे उनके

पूर्वज किसी जं गली में सपड़ोसी कबीले या किसी ऐसे मान्न पर हमला करते थे जो उनकी फा या उनकी महिला के बहुत करीब आ जाता था।

जब आप अपने जीवन में मौजूद हिला के साथ किसी विवाद को सुलझाने की कशिश कर रहे हों तो वहां सदमे और भय का कोई स्थान नहीं होता है।

अपने अश्चर्य और विस्मय को बे डरुम के लिए बचाकर रखें।

संघर्ष तो होता ही है

हर जगह दिखने वाले बम्पर स्टिकर्स पर लिखे एकविचार की तरह, झगड़े तो होते ही हैं। इनका कोई कारण होना जरूरी नहीं। मनोवैज्ञानिक पॉल एकमैन पीएचडी, इन रिश्तों में होने वाले झगड़ों को "अफसोसजनक घटनाएं" कहते हैं। अफसोसजनक घटनाएं ह रिश्ते में अप्रिहार्य हैं, चाहे आपका रिश्ता दुनिया का सबसे अच्छा सबसे खुशहाल और सबसे आनंदमय रिश्ता ही क्यों न हो। गलतियाँ तो होती ही हैं, इसलिए झगड़े भी होते हैं।

तो आखिर ऐसी कौन सी बात है जो अक्सर अप्रिय घटनाओं को जन्म देती है क्या यह पैसों को लेकर झगड़ा है? क्या यह परिवार को लेकर झगड़ा है? क्या यह यौन संबंध को लेकर झगड़ा है? हमारा शोध दर्शाता है कि ज्यादातर मामलों में अप्रिय घटनाएं बिल्कुल बेजह ही घटित होती हैं। जी हां— ज्यादातर मामलों में झगड़ों का कोई खास कारण नहीं होता। और आम धारणा के विपरीत, गुस्सा महसूस करने के मामले में पुरुष और महिलाएं बहुत अलग नहीं हैं। मैसाचूसेट्स विश्वविद्यालय, एमहर्स्ट में पढ़ाने वाले शोधकर्ता जेम्स एयरिल, पीएचडी ने पुरुषों और महिलाओं दोनों से डायरी भरवाई जिसमें उन्होंने लिखा कि उन्हें कितनी बार गुस्सा आता है। उनके निष्कर्षों से पता चला कि पुरुषों और महिलाओं में कोई खास अंतर नहीं है।

शोध के अनुसार, अंतर इस बात में निहित है कि पुरुष और महिलाएं अपने क्रोध को कैसे संभालते हैं। संक्षेप में पुरुष अपने क्रोध को अलग तरीके से संभालते हैं। टेक्सास विश्वविद्यालय की सैंड्रा थॉमस ने महिला क्रोध अध्ययन का नेतृत्व किया, जो "आम महिलाओं के रोजमर्रा के क्रोध का पहला व्यापक विस्तृत और अनुभवजन्य अध्ययन" था। उनके शोध में पाया गया कि महिलाओं के क्रोध के कारण तीन श्रेणियों में से एक या अधिक में निहित हो सकते हैं शक्तिहीनता, अन्याय और अन्य लोगों की गैर-जिम्मेदारी।

इसलिए, अगर आप अपनी पत्नी की बात नहीं सुनते (या रिमोट का नियंत्रण छोड़ने से इनकार करते हैं), तो वह नाराज़ हो जाएगी क्योंकि उसे लगे ग कि वह कुछ नहीं कर सकती। अगर आप निर्णय लेने की प्रक्रिया में उसे सबरी का दर्जा नहीं देते या उसके रोसे को तोड़ते हैं तो उसे अन्याय महसूस होगा और वह नाराज़ हो जाएगी। अगर आप घर के कामों में अपना झित हिस्सा नहीं निभाते या जब आप आने का वादा करते हैं तब नहीं आते (दूसरों की लापरवाही), तो वह आपसे नाराज़ हो जाएगी।

न्यू यॉर्क के सेंट जॉन विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान विभाग के अध्यक्ष डॉ. रे मंडिंगिउसे प्ये ने 1,300 लोगों का सर्वेक्षण किया और पाया कि हालांकि पुरुषों और महिलाओं में क्रोध आने की अमृति में कोई अंतर नहीं है, लेकिन वे अपने क्रोध को अनुकरने और व्यक्त करने के तरीकों में भिन्न हैं। उनके शोध से पता चला कि जब पुरुष क्रोधित होते हैं तो वे अपने क्रोध को नियंत्रित करने के लिए शारीरिक आक्रामकता, अप्रत्यक्ष आक्रामकता और प्रतिशोध का सहारा लेने की अधिक संभना रखते हैं। उन्होंने पाया कि महिलाएं लंबे समय तक क्रोधित रहती हैं, अपने क्रोध को सीधे तौर पर व्यक्त करने की संभना कम रखती हैं और पुरुषों की तुलना में अधिक असंतुष्ट हो जाती हैं। महिलाएं प्रत्यक्ष आक्रामकता के बजाय अप्रत्यक्ष आक्रामकता का उपयोग करती हैं, जिसका अर्थ है कि यदि कोई महिला आपसे क्रोधित है, तो वह आपके सामने चिल्लाने के बजाय चुप रहना पसंद करेगी। (यह आपके जीवन में मौजूद महिला के लिए सच हो भी सकता है और नहीं भी।)

तो, जब तक आपको यह एहसास न हो जाए कि जिस महिला के साथ आप रिश्ते में हैं अब आपसे बात नहीं कर रही है, तब तक आपको कैसा पता चले कि वह नाराज़ है, और जब कोई महिला किसी हीरो से नाराज़ होती है तो हीरो क्या करते हैं



बाढ़ बीमा

हम आपको लव लै ब में खोजे गए दोज़ बताने जारहे हैं। पहला किसी भी विवाद की स्थिति में पुरुष महिलाओं की तुलना में अधिक भावनात्मक रूप से अग्रेसित और अभिभूत हो जाते हैं। औदूसरा, एक बार आवेशित हो जाने पर, केवल वही पुरुष जो अपनी हृदय गति को नियंत्रित कर पाते हैं वे ही आलोचना, बचाव, तिरस्कार और चुप्पी साधने जैसे सीमिक्रियाओं को कम कर पाते हैं। इन चाचीजों को हम रिश्ते में तबाही के सकारक कहते हैं। यदि आप आलोचना, बचाव, तिरस्कार या चुप्पी साधकर किसी भी विवाद को बढ़ाते हैं तो 81 प्रतिशत संभवना है कि आप अपने रिश्ते या विवाह के अंत की ओर अग्रसर हैं।

तो किसी भी दिन यह कैसा दिखता है? कल्पना कीजिए कि आप और आपकी सपनों की महिला, दोनों काम के लंबे दिन के बाद घर पर हैं। वह बात करना चाहती है। आप टीवी देखना चाहते हैं। आप समाचार

या कोई गेम चालू करते हैं और वह आपको अपने एक सहकर्मी के बारे में बताना चाहती है जिसने एक प्रोजेक्ट में उसके शान्तिविचार का श्रेय गलत तरीके से ले लिया। इस समय, वह आपसे नाराज़ नहीं है, बल्कि उस सहकर्मी से नाराज़ है। शायद वह काम पर स्थिति को बदलने में खुद को लाचार महसूस कर रही है या किसी और द्वारा उसके विचार को चुराए जाने के अन्याय से सज़ा है— ये तीन ऐसे बिंदु हैं जिनसे शोध में पता चला है कि अधिकांश महिलाएं नाराज़ होती हैं।

आप सुन नहीं रहे हैं। आपको पता है तो है, लेकिन आप थके हुए हैं अपने काम के बोझ में सोच रहे हैं या शायद कल से पहले थोड़ा आम और सुकून चाहते हैं, क्योंकि कल आपको एक और चुनौती का सामना करना है। तभी आपको ये शब्द सुनाई देते हैं "हैं मंरी बात नहीं सुन रहे हो।" अब ज्यादातर पुरुष इसे आलोचना समझते हैं जबकि असल में यह एक जुझारू की ज़रूरत और अपनी महिला से ध्यान पाने की कोशिश होती है। नज़रें दाज़ किए जाने पर, यह वाक्य तेज़ी से "तु मंरी बात कभी नहीं सुनते" में बदल सकता है, जो कि आलोचना ही है।

अगर आप अनजाने में ही चारों नकारात्मक पहलुओं को आमंत्रित कर रहे हैं तो आपकी प्रतिक्रिया यह हो सकती है कि आप इस आलोचना को नज़रअंदाज़ कर दें और उम्मीद करें कि यह अपने आप खत्म हो जाएगी (एक और नकारात्मक पहलू, टालमटोल)। या, टीवी से नज़रें हटाए बिना, आप कह सकते हैं "मैं सुन रहा हूँ!" (रक्षात्मक रवैया)। या आपकी प्रतिक्रिया यह हो सकती है, "मैं नहीं सुनता क्योंकि हर दिन वही बात दोहराई जाती है, बकवास। अगर सब लोग आपके साथ इतना बुरा बर्ताव करते हैं तो आपका नौकरी क्यों नहीं छोड़ देते?" (अवमानना)। या, सबसे बुरा, "आप हमेशा इतने नकारात्मक रहते हैं (आलोचना), या "मैं नहीं सुनता क्योंकि आप कभी तर्कसंगत नहीं होते और हमेशा किसी न किसी बात की शिकायत करते रहते हैं" (यह भी अवमानना)।

क्या इनमें से कुछ जानबूझकर सा लग रहा है? ये सभी संर्घ को बढ़ाने के तरीके हैं। यदि आपका लक्ष्य अपने जघनसाथी के साथ कम संर्घ करना है, तो उससे बात करना बंद कर दें, बचाव की मुद्रा अपनाएं, उसकी आलोचना करें या उसका तिरस्कार करें। यह आत्मघाती कदम है और विनाशकारी परिणाम का कारण बन सकता है।

लेकिन जब पुरुष भावनात्मक रूप से अभिभूत हो जाते हैं तो स्वाभाविक रूप से ऐसा ही करते हैं। इस उदाहरण में, महिला को समझ चाहिए; वह किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश में है जो उसकी बात सुने सहानुभूति दिखाए और उसकी भावनाओं को समझे। उसके दिन भर की बातें आपसे किसी विवाद के रूप

में शुरू नहीं हुई। लेकिन जब आप किसी महिला को परेशान होने से वह जुझाऊ और समझ नहीं देते जो वह चाहती है, तो चीजें तेजी से इच्छा में मुड़ सकती हैं।

जब आप आलोचना जैसे कोई बात सुनते हैं, तो यह व्यक्तिगत हमले जैसे महसूस हो सकता है, इसलिए आपकी प्राथमिक रक्षा प्रणाली सक्रिय हो जाती है और आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हो जाते हैं। आपकी हृदय गति बढ़ जाती है, आप खतरे के प्रति अत्यधिक सतर्क हो जाते हैं और हमले से बचने के लिए तैयार हो जाते हैं। इसे डिफ्यूजिफिकेशनल अराउजल (डीपीए) कहा जाता है, और 3,000 से अधिक जोड़ों पर किए गए हमारे अध्ययन में हमने पाया कि इस शारीरिक रूप से उत्तेजित अवस्था में संवाद करना असंभव हो जाता है। यदि आपकी हृदय गति 100 धड़कन प्रति मिनट से अधिक हो (या 80, यदि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं), तो समझ लीजिए कि आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हैं। यही वह बिंदु है जहां से आपके रीढ़ में एंड्रे नालाईन स्थित होने लगता है और आप डीपीए की अवस्था में पहुंच जाते हैं। डीपीए में आप अपनी हास्य भावना खो देते हैं, ठीक से सुन नहीं पाते, श्रवण और परिधीय दृष्टि प्रभावित होती है), और बार-बार अपनी बात दोहराते हैं (जिसे हम "स्वयं को संक्षेप में बताने का सिंड्रोम" कहते हैं)। इनमें से कोई भी लक्षण बेहताल में लीने के लिए अच्छे संकेत नहीं हैं।

भावनात्मक उत्थल-पुथल रचनात्मक संवाद और सार्थक संघर्ष की असली दुश्मन है। हालांकि इस उत्थल-पुथल कावर्णन पहले भी किया जा चुका है लेकिन लव लेब के स्त्रिया शोध के कारण अब हम इसे बेहतर ढंग से समझते हैं। इस उत्थल-पुथल के तीन प्रमुख घटक हैं: (1) हमले का आघात और बचाव की आवश्यकता, (2) भावनात्मक रूप से खुद को बंद रखना और (3) स्वयं को शांत करने में असमर्थता। अब हम यह भी जानते हैं कि निम्न स्तर की घरेलू हिंसा (झगड़े जो नियंत्रण से बाहर हो जाते हैं और शारीरिक आक्रामकता में बदल जाते हैं) में भावनात्मक उत्थल-पुथल एक प्रमुख कारक है।

मान लीजिए, आप दिन के अंत में स्थिति चैनल देखने की कोशिश कर रहे हैं और वो कहती है, "तुम मेरी बात कभी नहीं सुनते"। अगर आप कार्टून होते, तो आपका चेहरा लाल हो जाता और कानों से धुआं निकलने लगता। बाढ़ आने जैसा ही महसूस होता है। एंड्रे नालाईन आपके खून में दौड़ने लगता है और आपकी सहज प्रवृत्ति आपको लड़ने या भागने (अपनी टोपी और कोट पकड़कर निकल जाने) के लिए कहती है।

यदि आप किसी महिला के साथ सफल संबंध बनाने की उम्मीद रख रहे हैं तो इनमें से कोई भी नीति काम नहीं करती है।

तो जब आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हो जाते हैं तो आप क्या कर सकते हैं (और यहाँ तक कि सबसे प्रबुद्ध व्यक्ति भी आलोचना या हमले का शिकार होने पर अभिभूत हो जाता है) हीरोज़ के पास तीन सरल रणनीतियाँ हैं जैवैज्ञानिक रूप से हृदय गति को कम करने में कारगर सिद्ध हुई हैं। पहली है गहरी साँस लेना और दूसरी है 10 तक गिनना। गहरी साँस लेना और 10 तक गिनना, दोनों ही भावनाओं को शांत करने या आत्मनिरीक्षण के तरीके हैं। जब आप गहरी साँस लेते हैं तो अक्सेगस तंत्रिका को उत्तेजित करते हैं जिससे हृदय गति कम होती है और रक्तचाप भी घटता है।

अगर आपको अपनी महिला पर मौखिक (या शारीरिक) रूप से हमला करने की इच्छा में कोई कमी महसूस नहीं होती है तो तीसरी रणनीति है विराम लेना। हालाँकि, विराम लेने और भाग जाने में अंतर है। आप गरमागरम बहस के बीच में अपनी महिला को यूँ ही नहीं छोड़ सकते। आपको कुछ ऐसा कहना होगा "जानती हो, मुझे अभी तुम्हीबात सुनने में मुश्किल हो रही है, और मैं 30 मिनट में वापस आऊँगा तब तक हम बात जारी रख सकें।" अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो वह आपके भाग जाने से आहत होगी और चिंता करेगी कि आप उसे छोड़कर जा रहे हैं और कभी वापस नहीं आएंगे। याद रखें, जब आप लड़ने या भागने की स्थिति में होते हैं जब आप शारीरिक रूप से उत्तेजित होते हैं तो आप विकासवादी रूप से परिष्कृत सुव्यवस्थित आक्रामकता या भागने की मशीन होते हैं। मस्तिष्कविज्ञानी हमें बताते हैं कि पुरुष, और यहाँ तक कि हमारे शुक्राती वृमिनिड पूर्वजों में भी न, विशेष रूप से खतरे के प्रति सतर्क रहने के लिए विकसित हुए थे।

अधिकांशतः पुरुष ही कबीले कोशिकारियों और शत्रुओं से बचाते थे। उन्हें खेक्रे संकेतों के प्रति सतर्क और चौकस रहना पड़ता था और फिर तुरंत प्रतिक्रिया देनी पड़ती थी। इसके लिए निरंतर शारीरिक उत्तेजना आवश्यक थी। सतर्क रहने का अर्थ है हमेशा सक्रिय और शारीरिक रूप से सक्रिय रहना। आज के पुरुष उन पुरुषों के वंशज हैं जो इन सबमें निपुण थे। जो इसमें निपुण नहीं थे वे जीवित नहीं रह सके। इसलिए, भले ही पुरुषों का विकास हो चुका है फिर भी खतरा महसूस होने पर वे लंबे समय तक सक्रियता और शारीरिक उत्तेजना बनाए रखते हैं वास्तविक खतरे की स्थिति में यह ठीक है। किन्तु जब आपका साथी के साथ संर्ष के कारण आपकी सतर्कता प्रणाली उत्तेजित हो जाती है, तो यह ज्यादा कारगर नहीं होता।

यह कारगर क्यों नहीं है? शारीरिक उत्तेजना एक तरह की संकीर्ण दृष्टि पैदा करती है जिसमें सभी गैर-जरूरी शारीरिक क्रियाएं (जैसे भोजन पचाना, गुर्दे और जननांगों को रक्त की आपूर्ति करना, और शांत और

विचारशील चिंतन करना) अस्थायी रूप से बंद हो जाती हैं कि आप तात्कालिक खतरे पर प्रतिक्रिया कर सकें। आप अपनी परिधीय दृष्टि और श्रवण शक्ति का त्याग कर देते हैं। आप अपने यकृत में ग्लाइकोजन के रूप में संश्लिष्ट कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज के रूप में अपक्षेपप्रवाह में स्थानांतरित करते हैं ताकि आपके पास स्वयं अपने परिवार और अपने समुदाय की रक्षा करने के लिए ऊर्जा हो। यह अनुकूली प्रतिक्रिया लड़ने या भागने के लिए तो अच्छी है। लेकिन यह अपने साथी की बात सुनने के लिए अच्छी नहीं है। यह हास्यबोध बनाए रखने के लिए अच्छी नहीं है। यह रचनात्मक समस्या समाधान के लिए अच्छी नहीं है। यह सहानुभूति का अभ्यास करने के लिए अच्छी नहीं है। यह मुद्दों को खूबरे के दृष्टिकोण से देखने की क्षमता के लिए अच्छी नहीं है। जब यह किसी रिश्ते के संघर्ष के दौरान सक्रिय होती है तो खतरे के प्रति अनुकूली प्रतिक्रिया आपके विरुद्ध काम करती है। इसलिए यदि आपको हाल ही में हुई बहस के दौरान उसके लिए कोई सहानुभूति महसूस नहीं हुई तो संभवतः आप डीपीए (DPA) में थे। आप भावनाओं से अभिभूत थे।

दूसरी ओर, महिलाएं उन महिलाओं की वंशज हैं जो शिशुओं को दूध पिलाने में सक्षम थीं। इसलिए दूध निकलने की प्रक्रिया आवश्यक थी, जिसके लिए स्वयं को शांत करने की क्षमता ज़रूरी है। आपकी महिला पूर्वज आपसी सहयोग और करीबी दोस्तों के साथ जुड़ाव के माध्यम से स्वयं को शांत करती थीं, जिससे उन्हें सुरक्षा का एहसास होता था। जिस भी महिला ने शिशु को दूध पिलाया है, वह आपको बता सकती है कि तनाव से दूध का प्रवाह बाधित हो जाता है। शांत रहने और स्वयं को शांत करने के लिए, महिलाएं (यहां तक कि रीसस मैकाक बंदर जैसे गैर-मानव प्राइमेट प्रजातियों में भी) एक ऐसा सामाजिक वातावरण बनाती हैं जो शिशुओं की देखभाल के लिए आवश्यक आपसी सामाजिक सहयोग प्रदान करता है। रीसस मैकाक एक दूसरे को संभारकर, एक-दूसरे के बहुत ब्रीब बै ठक्कर या चलकर, और चेहेरे के भावों और यहां तक कि संकट की धीमी अग्राजों जैसे सामाजिक संकेतों के द्वारा संवेदनशील होकर ऐसा करती हैं। यह उन गुणों के बिल्कुल विपरीत है जिनके लिए पुरुषों का चयन किया गया था। यही कारण है कि दुनिया भर में महिलाओं के सामाजिक सहयोग ने बर्क पुरुषों की तुलना में कहीं बेहतर होते हैं।

इन लैंगिक अंतरों के व्यावहारिक निहितार्थ क्या हैं? किसी संघर्ष की तीव्रता में, पुरुषों में महिलाओं की तुलना में लड़ने या भागने की क्षमता अधिक होती है, जबकि महिलाएं आत्म-शांति बनाए रखने और बातचीत के माध्यम से मामले को सुलझाने में सक्षम होती हैं। इसका अर्थ यह है कि महिलाएं उसी संघर्ष के सागर में तैर सकती हैं जिसमें अधिकांश पुरुष डूब जाते हैं। जब

अधिकांश पुरुष शारीरिक रूप से जोजित होते हैं तब क्या करते हैं वे चले जाते हैं। चुप्पी साध लेते हैं। वे मामले को औबिगाड़ने की कोशिश नहीं कर रहे होते वे शांत होने की कोशिश कर रहे होते हैं। पुरुष चाहे कितने भी उन्नत हो जाएं वे शारीरिक रूप से अपने ऊप फें के गप्पास्तविक भाले और मौखिक भाले के बीच ज्यादा अंतराहीं कर पाते।

हालांकि, यह ध्यान रखें कि जब महिलाएं अतीत में शारीरिक, यौन या भावनात्मक रूप से आघात झेल चुकी होती हैं तो वे भी अत्यधिक भावुक हो जाती हैं। किन्तु उनका यह भावुक होना अलग तरह का होता है। वे आपकी आंखों में बेजनिगाहों से देखती रह सकती हैं, लेकिन उनकी आंखें भ्रहीन होती हैं; वे ऐसा दिखावा करती हैं जैसे खेमें कोई है ही नहीं। वे शारीरिक रूप से मौजूद होती हैं किन्तु भावनात्मक रूप से अनुपस्थित होती हैं— यह सुक्षा पाने के लिए खुद को अलग करने का उनका तरीका है। यह अलगाव शायद उनके बचपन या अधिक संवेदनशील अवस्था में उनके आघात से उबे में मददगार रहा हो, लेकिन यह भावनात्मक "अनुपस्थिति" वर्तमान में संघर्ष से निपटना लगभग असंभव बना देगी। अपनी इस भावुक प्रतिक्रिया से "वापस आने" के लिए, उन्हें सुक्षित महसूस करने और खुद को शांत करने की भी आवश्यकता होती है। इसस्थिति में उनके प्रति क्रोध दिखाना संभवतः उल्टा पड़ सकता है।

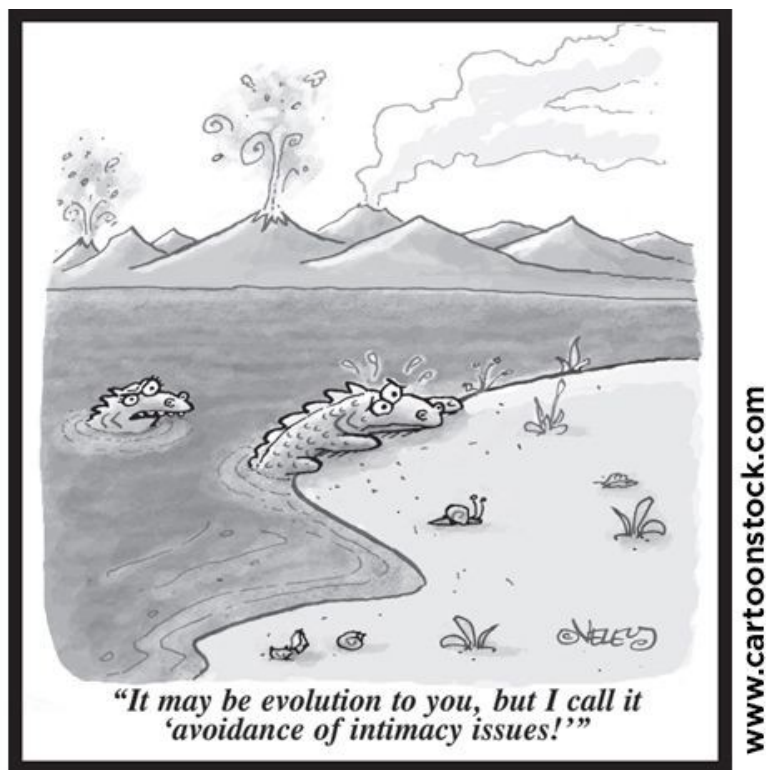
विराम लेने की तीव्र रणनीति तभी कारगर है जब आप बदला लेने या भालफें करने के क्षित निर्दोष शिकार होने के बारे में न सोच रहे हों। यदि आप विराम लेते हैं किन्तु इन दोनों में से किसी भी बात के बारे में सोचते रहते हैं तो आप शारीरिक रूप से जोजित और भावनात्मक रूप से व्याकुल रहेंगे। आपको अपना ध्यान पूरी तरह से भटकाना होगा।

कम से कम 20 मिनट का विराम जरूरी है क्योंकि उत्तेजित हार्मोन को शांत होने में इतना ही समय लगता है। अगर 20 मिनट बाद भी आप शांत नहीं होते हैं तो अपने साथी के पास वापस आएं और उन्हें बताएं कि जवाब देने से पहले आपको थोड़ा समय चाहिए। हमारे शोध में हमने पाया कि झगड़े के बाद जब एक पुरुष अपनी पत्नी के नकारात्मक गुणों के बारे में सोचता है तो उसकी हृदय गति कम नहीं होती। हैरानी की बात यह है कि जब वह 20 मिनट तक अपनी पत्नी के सकारात्मक गुणों के बारे में सोचता है तब भी उसकी हृदय गति कम नहीं होती। अंदाज़ा लगाइए कि हमारे प्रतिभागियों की हृदय गति किस चीज़ से कम हुई पत्रिका पढ़ने से। जब आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हों तो आपको ध्यान भटकाने की जरूरत होती है। आपको उस व्यक्ति और उस बातचीत के अलगाव किसी और चीज़ के बारे में सोचना चाहिए जिससे आप भावनात्मक रूप से अभिभूत हैं। यह आत्मशांति और तंत्रिका तंत्र को शांत करने के

बारे में है। अपने गोल्फ खे ल के बों सोचें। बे सबॉल केरे बों सोचें। इं ग्लैं ड के बों सोचें किसी भी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जिसका आपके झगड़े से कोई ले-देना नहीं है और आप जल्द ही स्पष्ट रूप से सोच पाएंगे। शारीरिक गतिविधि भी मददगार हो सकती है। आप टहल सकते हैं किताब पढ़ सकते हैं संगीत सुन सकते हैं, झूल लगा सकते हैं योग कर सकते हैं या ध्यान कर सकते हैं।

घरेलू हिंसा पर किए गए हमारे शोध में हमने पाया कि ऐसे जोड़ों के पास संघर्ष से निपटने का कोई तरीका या रणनीति नहीं होती। एक व्यक्ति दूसरे के लिए रास्ता रोक देता है। लगभग 80 प्रतिशत घरेलू हिंसा शांत होने के रीढ़ की कमी से उत्पन्न होती है। जब आपके मन में वक्ता "तुम्हें धिक्कार है" कहने की इच्छा होती है, तो विराम लेना सभी के हित में होता है। आपके या आपके साथी रोक रहे गए कठोर शब्दों से भयनात्मक रूप से उबना बहुत कठिन होता है। अफसोसजनक (और जिनसे उबना मुश्किल हो) शब्द कहे जाने से पहली विराम लेना कहीं अधिक कारगर होता है। और यदि आप एक ऐसे पुरुष हैं जो आसानी से शारीरिक रूप से जेजित हो जाते हैं तो संघर्ष के बीच में न होने रखें। बारे में बात करना सबसे अच्छा है। अपने साथी से क्लेश में आक्रामक हो जाता हूँ तो मैं भयानक बातें कह देता हूँ। मैं ऐसा करना बंद करना चाहता हूँ, और ऐसा न करने के लिए मेरी यह योजना है।" एक विराम लेने की आदत बनाएं ताकि आपके साथी को पता रहे कि क्या हो रहा है और जब आप संघर्ष के बीच में हों तो उन्हें इस बात का कुछ अंदाजा हो।

हीरो यही करते हैं। ज़ी अपने कमविकसित रूप में लौट आते हैं और आमले के बीच में हकर आग में घी डालते हैं और अपने चारों ओर रिश्ते को जलते हुए देखते हैं।



समस्याएं तो होंगी ही

किसी महिला के साथ रहना और उसके साथ रिश्ते में रहना हमेशा प्यार, जुनून और सामंजस्य से नहीं होता। समस्याएं तो आएंगी ही। लगभग 40 प्रतिशत मामलों में, जब कोई महिला कोई मुद्दा उठाती है तो पुरुषों को समझ ही नहीं आता कि वह क्या कह रही है। हमने ब्लैक में यह पाया लेकिन हमने यह भी जाना कि सच्चे पुरुष क्या करते हैं। सच्चे पुरुष चाव की मुद्रा में नहीं आते वे समझते हैं कि जब कोई महिला किसी बात से दुखी होती है, तो वह हमेशा खुलकर नहीं कहती, और कभी-कभी वह दुख आलोचना के रूप में सामने आ सकता है। यह व्यक्तिगत हमले जैसा लग सकता है लेकिन जो पुरुष रिश्तों को निभाने में महिर होते हैं वे शिकायत, मुद्दे या आलोचना के पीछे छिपी बात को समझने की कोशिश करते हैं। एक सच्चा पुरुष यह जानने की कोशिश करता है कि महिला को कहां दुख हो रहा है, और वह ऐसा करने के लिए निम्नलिखित तीन महत्वपूर्ण प्रश्नों में से एक या अधिक प्रश्न पूछता है

1. आपको क्या चाहिए?
2. आपको किस बात की चिंता है?
3. आपको कैसा महसूस हो रहा है?

हमारे कईक्लाइंड्स ने संघर्ष से मुंह मोड़ लिया है और ऐसा करके उन्होंने अपने धर्म से भी दूरी बना ली है। आप अपने धर्म को दुख में नहीं छोड़ना चाहें, और अगर आप संघर्ष से बचते हैं या उसे बढ़ाते हैं हर छोटी घटना आपके लिए एक चुभन बन जाती है। अखिरकार, आप साथ नहीं चल पाते। अंततः आपका रिश्ता खत्म हो जाता है। संक्षेप, आप अपने धर्म के दर्द को नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते।

अगर आपकी जीवनसाथी आपकी आलोचना कर रही है, शिकायत कर रही है, या आपसे जुड़ी कोई नई समस्या उठा रही है, तो असल में वह आपके करीब आना चाहती है, सुरक्षित महसूस करना चाहती है, या आप पर ज़्यादा भरोसा करना चाहती है। याद रखें, वह सबसे पहले सेसे मंद होना चाहती है। उसे यह जानना ज़रूरी है कि आप उसके साथ हैं— यह आप बनाम वह नहीं है। यह आपका समय बनाम उसके साथ बिताया गया समय नहीं है। अगर वह नाराज़ है, तो इसका मतलब है कि कोई ऐसी बात है जो उसे शक्तिहीन महसूस करा रही है, या कोई ऐसी स्थिति है जो उसे अन्यायपूर्ण लग रही है, या कोई ऐसी बात है जिससे उसे लग रहा है कि आप रिश्ते में अपनी ज़िम्मेदारी नहीं निभा रहे हैं। कभी-कभी यह भावनात्मक समस्या हो सकती है और कभी-कभी व्यावहारिक। मूल रूप से आपको अपने किए गए वादों को निभाना होगा। चाहे वह वादा वफ़ादार रहने का हो या अपने गंदे मोड़े उठाने का सब मरख़ोता है।

एक सच्चे रिश्ते में ही यह जानता है कि उसे अपने साथी की बात सुननी चाहिए। उसकी ज़रूरतों को सुनना चाहिए। उसके डर को सुनना चाहिए। उसके दर्द को सुनना चाहिए। और उसे यह भी सीखना चाहिए कि वह जो नहीं कह रही है, उसे भी उतनी ही गंभीरता से कैसे सुने। हमारी पुश्त अपने जीवन में महिलाओं से स्वीकृति चाहते हैं और आलोचना या हमले का एहसास होने से दुख हो सकता है। वह कोई गलतियाँ करता है, और आपके जीवन में मौजूद महिलाओं को आपकी गलतियों के बारे में खुलवा सकता है।

लेकिन तब लैब में सीखा एक छोटा साराज़ यह है: जब कोई विवाद न हो, तब आप अपने धर्म के साथ कैसे व्यवहार करते हैं और आपके बीच दोस्ती की गुणवत्ता ही वह चीज़ है जो किसी महिला को कम आलोचनात्मक बनाएगी और समस्याएँ आने से आपको ज़्यादा भरोसा करने के लिए प्रेरित करेगी। विवाद-मुक्त समय में निवेश करना बैंक में जमा किए गए पैसों की तरह है। इससे विवाद के समय का सामना करना आसान हो जाएगा और वे कम बार होंगे।

एक पुश्त के रूप में आपका काम है कि जब आपकी प्रेमिका या पत्नी को तीव्र भावनाएं या आलोचनाएं हों, तो आप अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करना सीखें। इसका मतलब है कि आप आक्रामक न हों, डराने

की कोशिश न करें, या उसे यह न कहें कि वह अपनी आलोचना अपने पास ही रखे । और इसका यह भी मतलब नहीं है कि आप "हां, प्रिय..." कहकर चुपचाप सब सह लें । इसका मतलब है कि आपको सुनने के लिए पर्याप्त मजबूत होना होगा—वास्तव में सुनना होगा— और जब आवश्यक हो, तो शांत होकर जवाब देने के लिए थोड़ा विराम लेना होगा। फिर आप अपनी प्रेमिका या पत्नी के दर्द का कारण जानने और उसके लिए क्या कर सकते हैं यह पता लगाने का बीड़ा उठाएं । ऐसा करने से आप अपनी शक्ति नहीं खोते— बल्कि आप अपनी सच्ची शक्ति का प्रदर्शन करते हैं । आपको एक ऐसी अद्भुत महिला भी मिलती है जो आपके साथ सुक्ष्म महसूस करती है, जो आपसे प्यार करती है, और जो जीवन में आनेवाली हर चुनौती का सामना करने में आपका साथ देगी।



संघर्ष तो होते ही हैं— यहां तब तक सबसे अच्छे रिश्तों में भी।

पुरुष और महिलाएं दोनों समान अमूर्ति से क्रोधित होते हैं लेकिन वे अपने क्रोध को संभालने के तरीके में भिन्न होते हैं।

महिलाएं शक्तिहीनता, अन्याय या दूसरों की गैरजिम्मेदारी के कारण क्रोधित होती हैं।

संघर्ष के दौरान पुरुष महिलाओं की तुलना में अधिक शारीरिक रूप से अजेय हो जाते हैं। इसीलिए से पुरुष हास्य, सहानुभूति और समझदारी के साथ संघर्ष को संभालने में कम सक्षम होते हैं।

विकासवादी रूप से पुरुष अति सतर्क, आक्रामक होने और खतरा महसूस होने पर हमला करने के लिए तैयार होते हैं।

आप सांस लेने तक गिनने और विराम लेने पर ध्यान देकर अपने गुस्से को नियंत्रित करना सीख सकते हैं।

अगर आपकी पार्टनर आपकी आलोचना कर रही है, तो वह दर्द में है। आपका काम तीन साल पूछकर उसके दर्द का कारण पता लगाना है:

1. आपको क्या चाहिए?
2. आपको किस बात की चिंता है?
3. आपको कैसा महसूस हो रहा है?

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आप विसरित शारीरिक उत्तेजना (डीपीए) के लक्षणों को नहीं पहचानते हैं और संघर्ष में प्रवेश करने से पहले इसे कम करने के लिए कार्रवाई नहीं करते हैं।

आप मानते हैं कि जब भी आपको खतरा महसूस हो तो आपको हमेशा हमला करना चाहिए।

जब आपको रिश्तों में टक्काव का सामना करना पड़ता है, तो आप मौखिक या शारीरिक दुर्व्यवहार का सहारा लेते हैं।

आप किसी महिला की आलोचना या आपके प्रति उसकी किसी भी समस्या के पीछेछिपे दर्द को नजरअंदाज करते हैं।

आप अपने साथी की शिकायतों या समस्याओं का जवाब उसे अनदेखा करके, उसकी आलोचना करके, उसकी भावनाओं के प्रति अवमानना दिखाकर, या अपने स्वयं के बर्तनों का बचाव करके देते हैं।

आप अपने क्रोध और उग्र प्रतिक्रियाओं के लिए दूसरों को दोषी ठहराते हैं।

आप अपने रिश्ते में किए गए समझौतों का पालन नहीं करते हैं।

अध्याय 11

जू ते खीदने में इतना समय क्यों लगता है (खरीदारी के विकासवादी महत्व को समझना)

हालांकि कुछ महिलाओं को खरीदारी करना पसंद नहीं होता लेकिन अधिकांश महिलाओं को यह पसंद होता है। कई पुरुषों को महिलाओं का खरीदारी करने का तरीका निराशाजनक लगता है, और भले ही यह एक घिसी-पिटी बात लगे, लेकिन खरीदारी वास्तव में पुरुषों और महिलाओं के बीच अक्सर होने वाले झगड़ों का कारण होती है। महिलाओं के इस स्वाभाविक गुण को बदला नहीं जा सकता इसलिए इस पर परेशान होने का कोई फायदा नहीं है। इसे बेहतर ढंग से समझकर आप झगड़ों की परेशानी से बच सकते हैं। अपना लक्ष्य याद रखें: सामंजस्य और यह सामंजस्य तभी संभव है जब आप यह समझें (यह शब्द फिर से आ गया) कि वह आपसे किस प्रकार भिन्न है।

जब से मनुष्य फुओं और कबीलों में रहने लगे तब से महिलाएं भोजन की तलाश में निकलती रही हैं, और उन्हें कभी पता नहीं होता था कि उन्हें क्या मिलेगा। कई प्राचीन कबीलों में परिवार के सदस्य महिलाओं पर निर्भर रहते थे कि वे अपनी टोकरीयाँ उठाएँ अपने बच्चों को बाँधें और भोजन की तलाश में बाहर जाएँ। जलाऊ लकड़ी के लिए। बेर और मेवों के लिए। जड़ों के लिए। चाय बनाने के लिए पत्तियों के लिए। औषधीय पौधों के लिए।

सारा दिन भर—भोजन की तलाश, भोजन की तलाश और बस भोजन की तलाश।

ईसा पूर्व 8000 में महिलाओं पर बहुत दबाव था। भोजन इकट्ठा करने के लिए बहुत ज्ञान की आवश्यकता होती थी। महिलाओं को शिकारी-संग्रहकर्ता संबंध में "इकट्ठा करने" की भूमिका निभानी पड़ती थी। उस समय भी, महिलाओं को मदद के लिए दूसरी महिलाओं पर निर्भर रहना पड़ता था; कोई भी अकेले भोजन इकट्ठा करना पसंद नहीं करता था। महिलाएं हर दिन निकलती थीं, उन्हें कभी पता नहीं होता था कि वे क्या ले कलौटेंगी लेकिन वे जानती थीं कि भोजन प्रचुर मात्रा में होना चाहिए, खाने योग्य होना चाहिए और सबसे महत्वपूर्ण बात, वह जहरीला नहीं होना चाहिए। जनजाति इन कठिन कार्यों को प्रतिदिन पूरा करने के लिए उन पर निर्भर थी। इसके लिए अच्छी याददाश्त और बारीकियों पर ध्यान देने की क्षमता आवश्यक थी। यह आज भी सच है कि महिलाओं की याददाश्त पुरुषों से बेहतर होती है।

तो इन सबका महिलाओं और खरीदारी से क्या संबंध है? विकासवादी दृष्टिकोण से, हमारा चयन उन महिलाओं से हुआ है जिन्हें बरीकियों को याद रखने की तीव्र क्षमता और भोजन इकट्ठा करने की अच्छी कला विकसित करनी पड़ी। पहली महिलाओं को जंगल में जाकर जलाऊ लकड़ी, भोजन, पेय और दवाइयाँ खोजनी पड़ती थीं। वे ऐसी चीजें ढूँढती थीं जिनसे वे खुद को आर्क्षक बना सकें, अपने घरों को आरामदायक बना सकें और परिवार को गर्म रखने के लिए कपड़े बना सकें। कबीले का कल्याण महिलाओं और उनके भोजन इकट्ठा करने के कौशल उनकी याददाश्त और उनकी रचनात्मकता पर निर्भर था, ये सभी कौशल इसलिए विकसित हुए ताकि वे अपने द्वारा इकट्ठा किए गए भोजन को वापस ला सकें और कबीले में जीवन को बेहतर बना सकें। पुरुष शिकार करते थे महिलाएं भोजन इकट्ठा करती थीं, और दोनों को अपने-अपने काम में निपुण होना जरूरी था ताकि दूसरा जीवित रह सके।

मनुष्य अब गुफाओं में नहीं रहते, लेकिन जब कोई महिला खरीदारी करने जाती है तो वह अभी भी अपनी टोकरी ले कर निकलती है और अपनी रचनात्मकता और तेज याददाश्त का उपयोग करके कबीले के लिए उपहार वापस लाती है - भोजन, पेय कपड़े, दवा और खुद को अपने परिवार को और "गुफा" को सजाने की चीजें।

नाटक 'डिफेंडिंग द केवमैन' में हास्य कलाकार रॉब बेर लिखते हैं कि जब कोई व्यक्ति खरीदारी करने जाता है, तो वह अपनी जरूरत की किसी खास चीज़, जैसे कि अंड बियर, की तलाश करता है। वह शिकार की तरह खरीदारी करता है। वह पूरी कुशलता और दृढ़ संकल्प के साथ उस एक जोड़ी अंड बियर को पाने के लिए निकल पड़ता है। उसकी एक योजना होती है वह उस एक जोड़ी अंड बियर को हासिल करता है, और फिर उसका काम खत्म हो जाता है और वह जल्दी से अपने "शिकार" के साथ घर लौट आता है।

दूसरी ओर, एक महिला टोकरी ले कर यह देखने निकलती है कि वहाँ क्या है वह अपने परिवार और घर के लिए सामान ला रही है। उसे नहीं पता कि उसे क्या मिलेगा लेकिन उसके द्वारा सामान इकट्ठा करने में एक तरीका और कला निहित है। शिकार करने की प्रक्रिया के विपरीत, सामान इकट्ठा करने की प्रक्रिया एक सामाजिक प्रयास है। यह पूरी तरह से अलग है और इसके लिए अलग कौशल की आवश्यकता होती है।

प्राचीन काल के भोजन इकट्ठा करने वालों के लिए सबसे महत्वपूर्ण कौशल तेज याददाश्त थी क्योंकि जीवित रहने के लिए यह याद रखना जरूरी था कि कौन से जामुन जमीने हैं और कौन से खाने योग्य। एक हालिया अध्ययन में पाया गया कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में वस्तुओं को बेहतर ढंग से याद रख पाती हैं।

हैं। शोधकर्ताओं ने एक ऐसा कमरा बनाया जिसे जमाखोरी पर आधारित किसी टीवी शो में दिखाया जा सकता था। इसमें अलमरियों, फर्श, मेजों और कोनों में दूरी सारी लगभग 100 अलग-अलग रोजमर्रा की वस्तुएं रखी थीं। फिर उन्होंने अलग-अलग पुरुषों को उस कमरे में यह निर्देश दे कर रखा, "यहाँ प्रतीक्षा करें।" 20 मिनट बाद, वे प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे कमरे में ले गए जहाँ उस कमरे में देखी गई वस्तुओं को लिखने को कहा जहाँ उन्होंने अभी भी 20 मिनट प्रतीक्षा की थी। पुरुषों द्वारा सही ढंग से याद रखी गई वस्तुओं की संख्या औसतन लगभग 7 थी। शोधकर्ताओं ने फिर यही प्रयोग महिलाओं के साथ किया। महिलाएं औसतन लगभग 20 वस्तुएं याद रख पाईं - एक बहुत बड़ा अंतर, लगभग तीन गुना अधिक।

जब नारीवादी आंदोलन अपने शुरुआती दशकों में था तब एलेन मैकोबी और कैरोल जैक्लिन ने मिलकर 'द साइकोलॉजी ऑफ सेक्स डिफरेंस से सनामक पुरुष स्तक' लिखी थी। इस पुरुष स्तक का उद्देश्य यह महत्वपूर्ण बात स्थापित करना था कि मोटे तौर पर पुरुष और महिलाएं एक समान होते हैं और इसका लक्ष्य पुरुषों और महिलाओं की संज्ञानात्मक क्षमताओं सामाजिकरण और मनोविज्ञान के अन्य पहलुओं में अंतरों से संबंधित रुढ़ियों को तोड़ना था। मैकोबी और जैक्लिन ने स्मृति पर किए गए कई अध्ययनों की समीक्षा की और निष्कर्ष निकाला कि वास्तव में कोई अंतर नहीं है। लेकिन लगभग 30 साल बाद, स्मृति में विशेषज्ञता रखने वाली सबसे प्रसिद्ध महिला मनोवैज्ञानिकों में से एक एलिजाबेथ लॉफ्ट्स पीएचडी ने मैकोबी और जैक्लिन द्वारा किए गए उन्हीं अध्ययनों के साथ-साथ 'द साइकोलॉजी ऑफ सेक्स डिफरेंस' से सके बाद किए गए लगभग 20 अन्य अध्ययनों की भी समीक्षा की। उनके निष्कर्ष क्या थे? महिलाओं की स्मृति पुरुषों की स्मृति से बेहतर होती है, और यह बात तब और भी सच साबित होती है जब किसी बात को सामाजिक संदर्भ में याद किया जा रहा हो।

विकासवादी दृष्टिकोण से, यह बात सच है। याद है जब हमने आपको महिलाओं के मस्तिष्क की पहली चुंबन को याद रखने की अद्भुत क्षमता के बारे में बताया था आधुनिक महिलाएं, जो घर के 85 प्रतिशत खरीदारी के फैसले लेती हैं, खरीदारी के लिए क्या खरीदना है, सबसे अच्छी कीमतें क्या हैं उन्हें अपनी मनचाही चीज कहाँ मिलेगी और खरीदारी से जुड़े अमिनत अन्य कारकों को याद रखने के लिए असाधारण स्मृति की आवश्यकता होती है। ओ, यह रंग मेरे कपड़ों के साथ अच्छा लगेगा। मेरे बेटे को ये ट्रैक पेन्ट बहुत पसंद आएंगे, मेरे पति को ये किताब बहुत पसंद आएगी। महिलाएं इन सभी विवरणों को याद रखने में सक्षम होती हैं।

खरीदारी एक सामाजिक गतिविधि है, और यह काफी हद तक रिश्तों पर निर्भर करती है। समझदार ब्रांड मैनेजर जानते हैं कि महिलाएं उन लोगों और ब्रांडों पर पैसा खर्च करना अधिक पसंद करती हैं जिनके साथ उनका कोई रिश्ता होता है। जब कोई महिला खरीदारी करने जाती है तो वह अपने दोस्तों को साथ ले जा सकती है, या जिन दुकानों पर वह अक्सर जाती है, वहां के मलिकों या कर्मचारियों के साथ उसके अच्छे संबंध हो सकते हैं। हिस्साओं में "ध्यान रखने और दोस्ती करने" का स्वभाव होता है, और जहां ज्यादातर पुरुष अपने अंशवियर खरीदने वाले व्यक्ति से निजी मुद्दों पर चर्चा करने के बजाय नहीं सोचते वहीं महिलाएं सेल्फ-हिल के रिश्ते की स्थिति, पारिवारिक समस्याओं और उनके सपनों के बारे में जानने की संभावना रखती हैं।

हां, इससे खरीदारी में काफी समय लग सकता है, लेकिन यही एक बात है जो पुरुषों को महिलाओं में सबसे ज्यादा पसंद आती है। उनमें खरीदारी करते समय भी रिश्ते बनाने की अनूठी क्षमता होती है। पुरुष और महिलाओं के बीच इन अंशों के कारण, पुरुष आमतौर पर खरीदारी में महिलाओं की तुलना में कम समय लेते हैं। समय का यह अंश कई पुरुषों को परेशान करता है।

ब्रिटिश शोधकर्ताओं ने 2,000 पुरुषों और महिलाओं पर खरीदारी का अध्ययन किया और पाया कि पुरुष अपनी पार्टनर के साथ लगभग 26 मिनट तक खरीदारी कर सकते हैं जिसके बाद वे ब्रैसिंग रूम से बाहर एक पल भी बिताने के बजाय अपनी पहिनी आंख में कोट हैंगघुसाना चाहते हैं (आंख में कोट हैंगघुसाना अध्ययन का हिस्सा नहीं था, लेकिन हमने इसे अपने फ़समित्रों की महिलाओं के साथ खरीदारी करते समय की भावनाओं को व्यक्त करने के लिए जोड़ा है)।

जर्मनी ने मॉल में 'मैग्नाटन' बनाकर इस समस्या का हल निकाल लिया है। ये स्थान विशेष रूप से पुरुषों के लिए बनाए गए हैं, जहां महिलाएं खरीदारी करते समय पुरुषों के तजर कर सकते हैं। कुछ स्थानों में पुरुषों को दो बियर, पुरुषों की पत्रिकाएं, खेल चैनल चलने वाला टेलीविजन और यहाँ तक कि एक मॉडल रे लगाड़ी भी मिलती है। ऐसा लगता है कि फ्रांस ने भी यही सीका अपनाया है, हालाँकि वे अपने पुरुषों को 'गार्डरीज़' कहते हैं जिसका अंग्रेजी में शीनर्सरी स्कूल होता है। आपको शायद सुलगे, लेकिन ध्यान रखें कि यहाँ बियर भी मिलती है।



खरीदारी और पहचान

सदियों से एक महिला की पहचान उसके पहनघे और दिखावट से तय होती रही है। यह पहचान महिलाओं का दिखावट के प्रति यह जुनून उनके मन की कोई कल्पना या मैडिसन एवेन्यू की कोई मनगढ़ंत बात नहीं है। वैवाहिक सफलता पर किए गए एक दीर्घकालिक अध्ययन में, मनोवैज्ञानिक पीटर बेंटल (पीएच.डी.) और माइकल न्यूकॉम्ब (पीएच.डी.) ने पाया कि विवाह कितने समय तक टिकेंगे इसका सबसे सटीक अनुमान लगानेवाला कारक, विश्वास करें या न करें, एक महिला की पहनावे के प्रति जागरूकता थी। कड़वी सच्चाई यह है कि अगर वह अच्छी दिखती है, तो वह न केवल एक साथी को आकर्षित करेगी बल्कि उसे अपने साथ बनाए भीखेगी।

सदियों से, महिलाओं का मूल्यांकन पुरुषों के लिए उनकी आकर्षण क्षमता, खासकर उनके आकर्षक रूप-रंग के आधार पर किया जाता रहा है। जब महिलाएं खरीदारी करती हैं, तो आमतौर पर वे कपड़े सौंदर्य प्रसाधन और गहने खरीदती हैं, और यह सब दिखावे से ही जुड़ा होता है। महिलाएं सुंदर दिखने के लिए उसी तरह प्रतिस्पर्धा करती हैं जैसे पुरुष अपने काम या खेल में प्रतिस्पर्धा करते हैं। महिलाएं खुद को साबित करना जरूरी समझती हैं क्योंकि वे अपने तन रूप से मानती हैं कि अगर वे आकर्षक नहीं मानी

जाएं गी तो उन्हें किसी पुरुष का प्यार और साथ नहीं मिले गा। फिर, अनजाने में ही उन्हें इस बात की चिंता सताती है कि कहीं उन्हें संतान पैदा न हो और अपनी वंश प्रथा को आगे बढ़ाने का मौका न मिले। इसलिए महिलाओं के लिए खरीदारी व्यक्तिगत और आनुवंशिक अस्तित्व का सवाल है। अगर उन्हें अपने कपड़े चुनने में ज्यादा समय लगता है तो इसका कारण यह है कि उनके लिए यह सचमुच जीवन-मरण का सवाल है।

यह सब क्यों मायने रखता है? यह इसलिए मायने रखता है क्योंकि जब आप खरीदारी से जुड़ी विकासवादी प्रेरणा को समझ लेते हैं तो आप बहुत सारी परेशानियों से बच सकते हैं। पिछले अध्याय में बताए गए कुछ विवादों से भी बच सकते हैं। खरीदारी करने के लिए उसकी आलोचना न करें। उसे जज न करें। और सबसे महत्वपूर्ण बात, अगर आपको खरीदारी करना पसंद नहीं है तो उसके साथ न जाएं।

अधिकांश (लेकिन सभी नहीं) महिलाओं को खरीदारी करना पसंद होता है।

अधिकांश (लेकिन सभी नहीं) पुरुषों को खरीदारी करना पसंद नहीं होता है।

इस अंत को स्वीकार करें। अगर आप यह समझ सकते हैं कि महिलाओं के लिए खरीदारी एक सकारात्मक, कलात्मक और रचनात्मक अनुभव है जो उनके डीएनए में अंतर्निहित है, तो आप अपने जीवन में मौजूद महिलाओं के साथ इस तरह की बहस करना बंद कर सकते हैं किसी महिला के साथ रहना कभी-कभी यह तय करने जैसा होता है कि किन बातों पर बहस करनी है, और यह बहस आप नहीं जीत पाएंगे।

हिम्मत जुटाओ। कोई किताब या अपना आईपॉड ले आओ। ईमे ल चेक करो। कोई आर्केड डूँढो। और उम्मीद करो कि वो तुम्हें कुछ ब्रिया तोहफा दे। कोई भी ज़ह्र खाकर मरना नहीं चाहता, इसलिए उसे अपनी खाने-पीने की चीज़ें खाने का अभ्यास करने दो।

आपको ऊँची एड़ी के जूते पहनना है क्यों पसंद है

मानवविज्ञानी हेले नफिशर का कहना है कि जब महिलाएं ऊँची एड़ी के जूते पहनती हैं तो यह अधिकांश स्तनधारियों की प्रणय मुद्रा, जिसे लॉर्डोसिस कहा जाता है, की नकल करता है। ऊँची एड़ी के जूते पीठ को झुकाते हैं और नितंबों को बाह्य की ओर उभारते हैं जो पशु जगत में यौन तत्त्वा का सार्वभौमिक प्रतीक है।



खरीदारी करना महिलाओं के स्वभग्न में ही है। स्त्रियों से महिलाओं को कुशल भोजन संग्रहण होना पड़ा है। उनका जीवन इसी पर निर्भर करता था।

अधिकांश लेकिन सभी नहीं, महिलाओं को खरीदारी करना पसंद होता है। यह उनकी चनात्मकता की अभिव्यक्ति है और उनके लिए एक सकारात्मक और सामाजिक अनुभव है।

घर के लिए खरीदारी के लगभग 85 प्रतिशत निर्णय महिलाएं लेती हैं।

खरीदारी के लिए तेज याददाश्त की आवश्यकता होती है, और महिलाओं की याददाश्त पुरुषों की तुलना में बेहतर होती है।

पुरुष खरीदारी उसी तरह करते हैं जैसे उनका शूटिंग कर रहे थे— अंदाजाओ, शिकार करो, बाहर निकलो। महिलाएं खरीदारी के इर्द-गिर्द संबंध बनाती हैं और जुड़ती हैं।

अगर आपको खरीदारी करना नापसंद है तो मत जाइए।

शोध से पता चलता है कि किसी महिला की कपड़ों के प्रति जागरूकता की डिग्री वैवाहिक सफलता का दीर्घकालिक संबंध है।

अगर वह जूते खासकर ऊँची एड़ी के जूते खरीदने में बहुत समय बिताती है, तो शिकायत न करें। हमारी बात पर भरोसा करें, और इस अध्याय में "ऊँची एड़ी के जूते पहने महिलाओं को आप क्यों पसंद करते हैं" पढ़ें।

आप शून्य हो सकते हैं बि...

आप खरीदारी के प्रति महिलाओं के रिश्ते को नहीं समझते हैं।

आप खरीदारी करने के लिए उसकी आलोचना या निंदा करते हैं।

आपको लगता है कि उसे भी आपकी तरह ही खरीदारी करनी चाहिए—अंदर जाओ और बाहर आ जाओ।

आप उसकी खरीदारी या दिखावट की आलोचना करते हैं।

आपको खरीदारी करना पसंद नहीं है लेकिन फिर भी आप उसके साथ जाते हैं और उसे दुखी कर देते हैं ।
आप मान लेते हैं कि सभी महिलाओं को खरीदारी करना पसंद है । हम महिला अलग होती हैं, खरीदारी के मामले में भी।

अध्याय 12

हमे शा केलिए अच्छे दोस्त

महिलाओं और दोस्ती को समझना

अगर आपने किसी महिला के साथ गंभीर रिश्ता शुरू किया है, तो सच यह है कि आपने उसके दोस्तों के साथ भी रिश्ता बना लिया है। उम्मीद है कि वे आपको पसंद करेंगे क्योंकि अगर वे आपको पसंद नहीं करते, तो आपकी जिंदगी आसान नहीं होगी। इसमें कोई शक नहीं कि महिलाएं दोस्ती के मामले में हिरी होती हैं, और यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें ज्यादातर पुरुष पीछे रह जाते हैं। बे शक फ्रेंड्स भी दोस्त होते हैं, कुछ अच्छे दोस्त भी लेकिन पुरुषों का दोस्ती का अनुभव महिलाओं के अनुभव के आसपास भी नहीं होता। पुरुष अक्सर अपने पुरुष दोस्तों के साथ स्लीपओवर पार्टी नहीं करते। वे एकदूसरे से फुसफुसाते और गले नहीं मिलते। पुरुष सड़क पर एक-दूसरे का हाथ पकड़कर चलने के बारे में सोच भी नहीं सकते (हालांकि दुनिया के कई हिस्सों में ऐसा होता है)। पुरुष अपने पुरुष दोस्तों को बेबी स्वीटी या हनी कहकर नहीं बुलाते। वे अपने पुरुष दोस्तों के साथ उस तरह से हफ्ता व्यवहार नहीं करते जैसे महिलाएं अपने दोस्तों के साथ करती हैं, हालांकि ब्रॉ हग का चलन अब थोड़ा-बहुत बदल रहा है। हालांकि सभी महिलाएं अपने दोस्तों से इस तरह का व्यवहार नहीं करतीं, लेकिन यह पुरुषों की दोस्ती की तुलना में महिलाओं की दोस्ती में कहीं अधिक आम है। और सच कहें तो कभी-कभी सबसे समझदार पुरुष भी अपनी साथी की महिला मित्रों को देखकर थोड़ी जलन महसूस करते हैं या अगर वे पूरी तरह ईमानदार हैं तो थोड़ा असुरक्षित भी महसूस करते हैं।

हास्यकार डेव बैरी ने मजाक में बताया कि वे साल में एक बार अपने और अपनी पत्नी के दोस्त एक दंष्ट्रि से मिलते थे। दोनों महिलाएं साथ जातीं और दोनों पुरुष टीवी पर प्ले ऑफ दे खते औबिच-बीच में बातें करते, और केवल पिज़्ज़ा ऑर्डर करके खाते समय ही भुक्त होते। एक बार जब वे घर लौट रहे थे तो कार में उनकी पत्नी ने कहा "हैरी ने पिछले साल अपना पैकटने के बावकितनी अच्छी तरह से खुद को ढाल लिया है, यह देखकर कितना आश्चर्य होता है न?" हैरी ने तो इसका जिक्र तक नहीं किया था, इसलिए बैरी को समझ नहीं आया कि उनकी पत्नी क्या कह रही हैं, लेकिन उन्होंने ऐसा दिखाया जैसे उन्होंने अहैरी ने इस बारे में लंबी बातचीत की हो।

वे अखिर किस बारे में बात कर रहे हैं

वे झुंड में क्यों यात्रा करते हैं

उन्हें एकदूसरे के साथ इतना अधिक समय बिताने की आवश्यकता क्यों है?

वे दोनों एक साथ महिला शौचालय क्यों जाती हैं, जबकि उनमें से एक को जाने की ज़रूरत नहीं होती?

दरअसल, महिलाओं को अपनी सहेलियों से कुछ ऐसमिलता है जो उन्हें आपसे नहमिल सकता। आप अपने साथी के साथ दिन-रात तालमेल लबिठा सकते हैं और यह आपके रिश्ते के लिए बहुत अच्छा है, लेकिन महिलाओं को फिर भी दूसरी महिलाओं की संगति और उनसे मिलने वाले समर्थन की ज़रूरत होती है। यही वो चीज़ है जो उन्हें अपनी सहनियों से मिलती है जो उन्हें आपसे नहमिल सकती, और यह बेहद ज़रूरी है। आप चाहते हैं कि आपकी साथी अपनी पूरी क्षमता का इस्तेमाल करे— खुश संतुष्ट और प्रसन्न रहे। इसके लिए उन्हें दूसरी महिलाओं से सामाजिक सहयोग की ज़रूरत है। बस।

यह उसके स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है।

2006 में, जर्नल ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी ने एक अध्ययन के परिणाम प्रकाशित किए जिसमें स्तन कैंसर से पीड़ित लगभग 3,000 नर्सों के सामाजिक नेटवर्क की जांच की गई थी। जिन महिलाओं के बहुत कम दोस्त थे या जो सामाजिक रूप से अलग-थलग थीं, उनमें घनिष्ठ मित्रता रखने वाली महिलाओं की तुलना में स्तन कैंसर से मृत्यु की संभावना दोगुनी थी। इन महिलाओं में किसी भी कारण से असमय मृत्यु का जोखिम भी 66 प्रतिशत अधिक था। स्तन कैंसर से पीड़ित जिन नर्सों के 10 या अधिक दोस्त थे, उनमें कैंसर से बचने की संभावना चार गुना अधिक थी। इन महिलाओं के लिए मित्रता सबसे महत्वपूर्ण कारक थी - यहां तक कि जीवनसाथी होने से भी अधिक महत्वपूर्ण, जिसका कैंसर से बचने की दृष्टि पर कोई लाभ या प्रभाव नहीं दिखा।

आश्चर्यजनक रूप से, पुरुषों के मामले में यह बिल्कुल विपरीत है। पुरुषों को जीवित रहने के लिए एक महिला की आवश्यकता होती है।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले के मनोवैज्ञानिक डॉ. लेन साइम और उनकी छात्रा लिसा बर्कमैन यह जानना चाहते थे कि सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए कौन से कारक दीर्घायु की भविष्यवाणी करते हैं। साइम और बर्कमैन ने लगभग 9,000 लोगों पर प्रसिद्ध अल्मेडा काउंटी अध्ययन किया। उन्होंने लोगों के जीवन में असंख्य कारकों का मापन किया और फिर 9 साल बाद लौटकर यह जांच की कि कौन

जीवित है और कौन मर चुका है। यह एक बहुत ही विश्वसनीय मापन विधि है, क्योंकि सामाजिक वैज्ञानिक आमतौर पर मृत्यु संबंधी सटीक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

बर्कमैन और साइम के निष्कर्षों ने दुनिया को इस बात से चौंका दिया कि लोग कम उम्र में जीवित रहेंगे या मर जाएंगे यह कोलेस्ट्रॉल व्यायाम या आहार पर निर्भर नहीं था, बल्कि उनके जीवन के सबसे निजी संबंधों की गुणवत्ता पर निर्भर था। दिलचस्प बात यह है कि पुरुषों की कम उम्र में मृत्यु का ख्याल उनकी शादी थी या नहीं, जबकि महिलाओं के मामले में अन्य महिलाओं के साथ उनकी मित्रता उनकी लंबी उम्र तय करती थी। मिशिगन विश्वविद्यालय की शोधकर्ता डॉ. लोइस वब्रुगी के बाद के शोध से पता चला है कि शादी की गुणवत्ता भी महिलाओं और पुरुषों दोनों की लंबी उम्र तय करने में सहायक होती है।

इसलिए, यदि आप दीर्घायु होना चाहते हैं तो अपने साथी के साथ रहें और अपने रिश्ते में खुशियाँ बनाए रखें। यदि आप चाहते हैं कि आपका साथी भी दीर्घायु हो तो उसे अपनी महिला मित्रों को पोषित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

जो जीवन आप बचा रहे हैं वह आपका भी हो सकता है।

देखभाल करना और मित्रता करना

महिलाओं के बीच घनिष्ठ मित्रता होने के पीछे एक विकासवादी आधार है। शिकारी-संग्रहकर्ता युग में उनका अस्तित्व काफी हद तक जनजाति के भीतर "संबंध बनाने" की क्षमता पर आधारित था। अन्य महिलाओं के साथ एक महिला के संबंध उसकी सुरक्षा और कल्याण के साथ-साथ उसके बच्चों की सामाजिक स्थिति भी निर्धारित करते थे। उसके जितने अधिक महिला संबंध होते थे, उतने ही अधिक वह बनाए रखती थी, उसके बच्चों की सामाजिक स्थिति उतनी ही ऊँची होती थी।

कबीले के अन्य सदस्यों से जुड़ने महिला और उसकी संतान की असुरक्षा कम हो जाती थी। एक बड़ा सामाजिक नेटवर्क बनाना महिला की ज़िम्मेदारी थी—इसका मतलब था कि संसाधनों का अधिक साझाकरण होता था। यदि आप शिकारी थीं और बिना मांस के झल्लौटें, तो आपके साथी द्वारा बनाया गया सामाजिक नेटवर्क जितना बड़ा होगा, आपके परिवार के भोजन करने की संभ्रमा उतनी ही अधिक होगी।

अनेक समाजों के संगठन में महिलाओं के जुड़ा महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वास्तव में, रीसस मकाक बंदों में, नर की सामाजिक स्थिति और शक्ति उसकी माता से निर्धारित होती है। समूह की सामाजिक

पदानु क्रम कानिर्धारण नर नहीं, बल्कि महिलाएं करती हैं। विकासवादी जीवविज्ञान हमें बताता है कि महिलाओं में नर की तुलना में अधिक विकसित लगाव और जुड़घ्न प्रणाली होनी चाहिए।

आज भी आप इसे देख सकते हैं जबकि किसी नवमाता या शोक संतप्त व्यक्ति के लिए भोजन का आयोजन करती हैं। प्रागैतिहासिक काल में भी महिलाओं में सामाजिक सहयोग जुटाने की क्षमता थी और आज भी उनमें यह क्षमता (पुंस्त्रों की तुलना में कहीं अधिक) मौजूद है।

मादा प्राइमेट्स भी समूह बनाती हैं जिन पर वे बड़े शिकारियों या अन्य नर प्राइमेट्स से खतरे के समय जीवित रहने के लिए निर्भर करती हैं। ये मादा प्राइमेट्स एक-दूसरे की देखभाल में कभी समय बिताकर अपने सामाजिक नेटवर्क और इस प्रकार अपनी सुरक्षा को मजबूत करती हैं। प्राइमेट्स में, अन्य मादाओं द्वारा किसी मादा की देखभाल कितनी बार की जाती है, यह उसकी सामाजिक स्थिति का सूचक होता है और यह अनुमान लगाने में सहायक होता है कि उस पर शिकारी द्वारा हमला होने की कितनी संभावना है। जितनी अधिक मादाओं के साथ उसका जुड़ाव होता है, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि वे मादाएं उसकी सहायता के लिए आएंगी। अब हम आधुनिक समय की महिलाओं के एक साथ नाखून या बाल बनवाने से इसका सीधा संबंध नहीं जोड़ेंगे क्योंकि ब्यूटीसैलून शिकारी होने की संभावना नहीं है), लेकिन विचार समान है। महिलाएं एक-दूसरे का समर्थन करती हैं, और आपस में जुड़ती हैं और भले ही यह उनके शारीरिक अस्तित्व के लिए अब आवश्यक न हो, लेकिन यह उनके भावनात्मक अस्तित्व के लिए अभी भी आवश्यक है।

यू सी एलए की शोधकर्ता डॉ. शे ली टेल्सने बताया है कि तनाव के समय संघर्ष पर आधारित अध्याय में हमने पुंस्त्रों की जिस लड़ने या भागने की प्रतिक्रिया पर चर्चा की थी, उसके विपरीत महिलाएं "देखभाल करने और दोस्ती करने" की प्रवृत्ति रखती हैं। इस देखभाल और दोस्ती से ऑक्सीटोसिन निकलता है, जो महिलाओं में तनाव की प्रतिक्रिया को कम करता है। इसलिए, यदि वह परेशान है और देखभाल करने या अपनी सहेलियों से बात करने का सहारा लेती है तो इसके पीछे एक बड़ा रासायनिक कारण है। दूसरे शब्दों में, इसका विरोध न करें, इस पर सवाल न उठाएं, बल्कि इसका समर्थन करने का प्रयास करें। "ठीक है, प्रिये, मैं बच्चों को संभाल लेती हूँ कि तुम अपनी सहेलियों के साथ समय बिता सको।" हर किसी को दोस्तों के साथ समय बिताने की ज़रूरत होती है, लेकिन महिलाओं के लिए यह एक विकासवादी और जैविक आवश्यकता है।



उनकी बातचीत किस बारे में हो रही है?

आप उसे उसकी सहेलियों के साथ देखते हैं, और वे सब एक साथ बैठकबातें कर रही हैं। आप उन्हें फोन पर बात करते हुए सुनते हैं। आप उन्हें एक साथ बाथरूम जाते हुए देखते हैं शायद स्नान के लिए। आखिर उन्हें किस बारे में बात करनी है?

इसका जवाब? सब कुछ। महिलाएं एकदूसरे से सामाजिक सहयोग पर उस तरह निर्भर करती हैं जिस तरह पुरुष नहीं करते।

समाजशास्त्री और बर्नार्ड कॉलेज की प्रोफेसर मिरा कोमारोव्स्की, पीएचडी ने अपने उत्कृष्ट अध्ययन, 'मैं श्रमिक वर्ग के विवाहों पर आधारित हूँ', बताया कि अधिकांश पुरुषों के लिए उनकी पत्नियाँ ही उनकी एकमात्र विश्वासपात्र होती हैं। वे अपनी पत्नियों से केवल अपने काम के तन्त्र के बारे में ही बात नहीं

करते थे। सूखी ओर, महिलाओं के पास ऐसे कई विषय थे जिन पर वे अपने मित्रों से बात नहीं करती थीं। महिलाओं ने बताया कि वे अधिकांश निजी मामलों पर अपनी सहेलियों या महिला रिश्तेदारों से चर्चा करती हैं, अपने पतियों से नहीं। आप उन्हें अपना प्राथमिक सहारा मान सकते हैं जबकि संभवतः उनका एक विशाल और जटिल सामाजिक नेटवर्क (उम्मीद है) है जो किसी भी खतरे की स्थिति में उनका साथ देने जिम्मेदारियों और संसाधनों को साझा करने और ज़रूरत पड़ने पर उन्हें मार्गदर्शन देने के लिए तैयार है।

महिलाएं और उनकी सहेलियां अद्भुत होती हैं।

अब शायद आपको थोड़ा अलग-थलग महसूस हो रहा होगा। आप उसके साथ तालमेल बिठाने, उसकी ओर मुझे सहानुभूति दिखाने, उसे समझाने उसे अपना ध्यान देने, उसके दर्द को सुनने और टकराव होने पर शांति रहने की पूरी कोशिश कर रहे हैं— तो फिर उसे अपनी सहेलियों से इतना समय और ध्यान क्यों चाहिए?

इसका जवाब यह है कि बेहतर रिश्ते भी एक महिला को उसकी हर ज़रूरत पूरी नहीं कर सकते। आपकी दोस्ती की गुणवत्ता आपके रिश्ते के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन अन्य महिलाओं के साथ उसकी दोस्ती की गुणवत्ता भी आपके रिश्ते के लिए उतनी ही महत्वपूर्ण है।

मिशिगन विश्वविद्यालय की शोधकर्ता डॉ. लोइस वबुगी ने पाया कि पुरुषों और महिलाओं दोनों को ही विवाह से स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं लेकिन महिलाओं को ये लाभ तभी मिलते हैं जब उनका वैवाहिक जीवन सुखमय हो। पुरुषों को तब भी लाभ मिलते हैं जब अपने रिश्ते में नाखुश हों हालांकि सुखमय वैवाहिक जीवन में उन्हें औभी अधिक लाभ मिलते हैं। इसलिए आप अपनी पत्नी को अपने रिश्ते में खुश रखने के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। यह पूरी किताब इसी विषय पर आधारित है— महिलाओं की इच्छाओं और ज़रूरतों को समझना। और अच्छी खबर यह है: आपको यह सब अकेले ले बने की ज़रूरत नहीं है।

महिला मित्र आपके लिए उतनी ही सहायक होती हैं जितनी कि उसके लिए, क्योंकि जब उसे किसी की ज़रूरत होती है तो वे उसकी बात सुनने के लिए मौजूद रहती हैं। वे उसे समय-समय पर आने वाली तीव्र भावनाओं से निपटने में भी मदद करती हैं। वे उसे निर्णय लेने में मदद करने वाली एक और आवाज़ होती हैं और एक ऐसा संसाधन होती हैं जो उसे यह समझने में मदद करती हैं कि वह कैसा महसूस करती है, वह क्या चाहती है और जीवन में उसे क्या चाहिए।

एक हीरो को इससे कोई खतरा महसूस नहीं होता। वह उसके दोस्तों से ईर्ष्या नहीं करता और न ही वह यह नियंत्रित करने की कोशिश करता है कि वह किससे मिलती है या किसके साथ समय बिताती है। घे लू हिंसा पर हमारे शोध में कुछ हिंसक पुरुषों में एक सामान्य बात यह पाई गई कि वे अपनी प्रेमिका की सहेलियों से ईर्ष्या करते थे। जब इन पुरुषों को खतरा महसूस होता था तो वे अपनी प्रेमिकाओं के सामाजिक संपर्कों को सीमित और नियंत्रित करने का प्रयास करते थे और उन्हें उनकी सहेलियों से अलग थलग कर देते थे।

अगर आपको अपनी पार्टनर के दोस्तों के साथ बिताए समय से जलन महसूस होती है तो अपनी भावनाएं उससे साझा करें। उसे बताएं कि आप उसे याद करते हैं और उसके साथ ज्यादा समय बिताना चाहते हैं। इस पर गुस्सा न करें। ज्यादातर महिलाएं जुड़ाव को समझती हैं, और अगर आप उसे यह बता दें कि आपको उससे ज्यादा जुड़ने की ज़रूरत है, तो वह समझ जाएगी। लोगों में प्यार करने की असीम क्षमता होती है। वह आपसे भी प्यार कर सकती है और अपने दोस्तों से भी।

अगर आप किसी ऐसी महिला के साथ रिश्ते में हैं जिसके बहुत सारे महिला मित्र नहीं हैं— शायद अतीत में उसे महिला मित्रों से ठेस पहुंची हो या वह ज्यादा महिलाओं से मिलती-जुलती न हो— तो उसे किसी महिला समूह से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। उसकी खुशी इसी पर निर्भर करती है। उसका स्वास्थ्य इसी पर निर्भर करता है। और आपके रिश्ते की दीर्घकालिक सफलता भी इसी पर निर्भर करती है। महिला मित्रता बहुत शक्तिशाली होती है।

इससे डो मत। इसे खरिज मत करो। इसमें दखल मत दो। (हम पर भरोसा करो।) और अगर फिर भी समझ में न आए तो अपने किसी पुरुष मित्र को फोन करो, उसे दोपहर के भोजन पर बुलाओ और इस बारे में बात करो।

आप चाहें तो पुरुषों के समूह में शामिल होने पर भी विचार कर सकते हैं।

सबसे अच्छे दोस्त सिर्फ लड़कियों के लिए ही नहीं होते।

पुरुष मित्र

अगर आपकी जीवनसाथी के कई पुरुष मित्र हैं— या इससे भी बुरा, सिर्फ एक करीबी पुरुष मित्र— तो यह मुश्किल हो सकता है। आप जानते हैं कि आप कितनी बार सेक्स के बेड में सोचते हैं, इसलिए आप सोचते हैं कि वह भी सेक्स के बेड में सोच रहा होगा। उसके साथ। सच कहें तो आपको अपने साथी के पुरुष मित्रों पर शक होता है। क्या उनका कोई छिपा हुआ मकसद है, और क्या उस मकसद में उसे बिस्तर

पर ले जाना शामिल है? शायद। शायद नहीं। पुरुष और महिलाएं दोस्त हो सकते हैं और वे कभी-कभी दोस्त भी हो सकते हैं और एक-दूसरे के लिए सहारा बन सकते हैं। दोस्ती के प्रेम संबंधों में बदलने का एक तरीका यह है कि जब कोई महिला अपने पुरुष मित्रों से अपने रिश्ते के बोझ में शिकायत करने लगती है। जब आपको ज़रूरत हो तो उससे आश्वासन मांगें और उससे कहें कि वह आपके रिश्ते में आने वाली किसी भी समस्या पर अपने पुरुष मित्र से चर्चा न करे, बल्कि सीधे आपसे बात करे। हम इस पर आपके रिश्ते को प्रेम संबंधों से बचाने के लिए अध्याय में विस्तार से चर्चा करेंगे।



हीरोज़ के लिए चीट शीट

महिलाएं पुरुषों की तुलना में सामाजिक रूप से अधिक जुड़ी होती हैं।

★ मादा मनुष्य और प्राइमेट अपने अस्तित्व और अपनी संतान के अस्तित्व को सुनिश्चित करने के लिए सामाजिक समूह बनाते हैं।

तनाव का अनुभव करते समय महिलाएं दूसरों की देखभाल करती हैं और उनसे दोस्ती करती हैं, जिससे ऑक्सीटोसिन निकलता है और उनकी तनाव प्रतिक्रिया कम हो जाती है।

एक महिला के जितने अधिक मित्र होते हैं उसे उतने ही अधिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं।

सामाजिक रूप से अलगथलग रहने वाली महिलाओं में किसी भी कारण से समय से पहले मृत्यु होने का खतरा 66 प्रतिशत बढ़ जाता है।

पुरुष आमतौर पर सामाजिक सहयोग के लिए अपनी पत्नियों या साथी की ओर रुख करते हैं लेकिन महिलाएं आमतौर पर अपनी महिला मित्रों की ओर रुख करती हैं।

घरेलू हिंसा की एक प्रमुख विशेषता यह है कि एक पुरुष महिला के दोस्तों से खस महसूस करता है और महिला के सामाजिक संपर्कों को नियंत्रित करने या सीमित करने का प्रयास करता है, या उसे सामाजिक रूप से अलगथलग कर देता है।

अपने साथी की महिला मित्रों को अपने साथी का समर्थन करने में आपका साथ दे बोलती के रूप में सोचें।

अगर आपकी पार्टनर को लगता है कि उसके पास महिला मित्रों की कमी है, तो उसे किसी महिला समूह में शामिल होने या दोस्त बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

अगर आप शादीशुदा हैं या आपका कोई दीर्घकालिक साथी है, तो आपकी उम्र लंबी होगी। अगर उसकी महिला मित्र हैं, तो उसकी उम्र लंबी होगी। अगर वह लंबी उम्र जीती है तो आपकी उम्र भी लंबी होगी।

उसकी महिला मित्रों को प्रोत्साहित करें।

महिलाओं में दोस्ती करने की अपर क्षमता और दूसरों से जुड़ने की अक्षमता होती है, साथ ही उनमें प्यार करने की असीमित क्षमता भी होती है ।

आप शून्य हो सकते हैं यदि...

आप अपने पार्टनर की महिला मित्रों से नाराज़ हैं ।

आप उसके दोस्तों से ईर्ष्या करते हैं ।

आप उसके दोस्तों के साथ उसके सम्पर्क को सीमित या नियंत्रित करने का प्रयास करें ।

आप उसके दोस्तों का न्याय करते हैं या उनकी आलोचना करते हैं ।

आप महिलाओं के साथ संबंध बनाने की उसकी क्षमता को नजरअंदाज कर रहे हैं ।

आप उसके किसी भी पुरुष मित्र के बारे में सुनते सबसे बुरा मान लेते हैं ।

✕ आपके कोई दोस्त नहीं हैं ।



जीवन भर एक महिला से प्यर करना

अध्याय 13

क्या वह वही है?

महिलाओं और प्रतिबद्धता को समझना

सिर्फ आकर्षक शरीर ही काफी नहीं होता। इसके लिए दिल और आत्मा का भी होना जरूरी है।

— एपिकटे टस

अक्सर आप ऐसे पुरुषों को सुनेंगे जो ज़ेबो से खुशखुशी शादीशुदा हैं कि जब वे अपनी जीवनसाथी से मिले तो उन्हें बस इतना पता चल गया कि वही उनके लिए बनी हैं। कुछ के लिए यह उनकी मुस्कान थी, दूसरों के लिए उनकी खुशबू और कुछ के लिए एक ऐसा अनुठा एहसास जैसे कोई सपना हुआ हो। जॉन के लिए, "ऐसा नहीं था कि जूली सबसे खूबसूरत महिला थी जिसे मैं जानता था सबसे अमीर, या वह हमेशा शांत और मिलनसार थी। यह एक खास, अवर्णनीय गुण था वह उन सभी महिलाओं से अलग थी जिनके साथ मैंने डेट किया था। वह बस अलग थी, और इसी अंतर ने मुझे यकीन दिलाया कि वही मेरे लिए बनी हैं।" डग कहते हैं "राहेल के साथ यह उसकी हंसी थी। मैंने उसका चेहरे खने से पहले ही उसकी हंसी सुनी थी और यह अजीब लगेगा लेकिन उसकी हंसी ने मुझसे बात की वह हंसी थी और मैं उसे अपने शीर में महसूस करता था। उसकी हंसी में इतनी खुशी और आजादी थी। 30 साल बाद, मुझे उसके चेहरे पर हंसी की उन रेखाओं पर बहुत गर्व है जिनके लिए मैं जिम्मेदार हूँ।"

इसका मतलब यह नहीं है कि जैसे ही आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसे आप अपना जीवनसाथी मानते हैं आप तुरंत खुशखुशी जीवन बिताने के लिए निकल पड़ते हैं। आपको अभी भी एकदूसरे को जानना होगा। आपको अभी भी प्यार के विभिन्न चरणों से गुज़रना होगा। आपको अभी भी रिश्ते में रहने का चुनौती करना होगा। आपके जीवन में उतर-चढ़ाव आएंगे और ऐसे दिन भी आएंगे जब बुरा व्यक्ति आपको परेशान करेगा। इसे हीरिश्ता कहते हैं— और चाहे आप उसकी हंसी सुन रही जान जाएं कि वह आपका जीवनसाथी है या 3 या 4 साल तक डेटिंग करने के बाद अंततः या तो आप जान जाते हैं कि यही वह महिला है जिसके साथ आप प्रतिबद्ध होना चाहते हैं या आप जान जाते हैं कि वह आपके लिए नहीं है। प्रतिबद्धता को जबरदस्ती नहीं थोपा जा सकता। लव लैब से हमें पता चला कि हम जोड़ों को संवाद करने, संघर्षों से निपटने, प्यार और स्नेह दिखाने, भावनाओं को व्यक्त करने और शक्ति संघर्षों से निपटने

के लिए सभी आवश्यक कौशल सिखा सकते हैं लेकिन अगर व्यक्ति में कोई अंर्निहित "सहीपन" नहीं है, तो कोई भी कौशल उसकी कमी को पूरा नहीं कर सकता। दंपतियों के साथ 40 से अधिक वर्षों के शोध और कार्य के बाद हम इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि आप किसी भी व्यक्ति के साथ अपने रिश्ते को सफल नहीं बना सकते।

आम धारणा और लैंगिक रुढ़ियों के विपरीत, पुरुष भी महिलाओं की तरह ही प्रतिबद्धता चाहते हैं। कभी कभी उन्हें इसमें अधिक समय लगता है, और कभी-कभी वे इसके बोझ में अधिक दुविधा में होते हैं— ये दो अलग-अलग विकासवादी रणनीतियाँ हैं— लेकिन शोध से पता चलता है कि अधिकांश पुरुष (अंततः) महिलाओं की तरह ही अपने जीवनसाथी को खोजने में रुचि रखते हैं।

कुछ महिलाएं।

सभी महिलाएं स्फोटक बाड़वाला घर, ढाई बच्चे और पहली मुलाकात के बाद ही शादी और प्रतिबद्धता के बंधन में बंधना नहीं चाहतीं। यह एक रफ़्तारी और घिसी-पिटी सोच है। आज महिलाओं के पास कई विकल्प हैं। और पिछले सौ वर्षों में पुरुषों और महिलाओं की भूमिकाओं में बहुत बड़ा बदलाव आया है। इसी तरह, सभी पुरुष सिर्फ ज्यादा से ज्यादा महिलाओं के साथ सोना, कभी शादी न करना और 12 गोरी कामुक महिलाओं के साथ अग्याशी भरी रात के बाद ह्यूबेफनर के रे शमी चोगे में समा नहीं चाहते। (ठीक है, शायद वे थोड़ा बहुत ऐसा चाहते हों) लेकिन वास्तविकता में, कल्पना में नहीं शोध से पता चलता है कि पुरुष भी अंततः महिलाओं की तरह ही सार्थक और प्रतिबद्ध रिश्ते चाहते हैं। किन अगर आप चाहते हैं कि आपको आपके सबसे अच्छे रे शमी चोगे में फँसाया जाए और 12 गोरी कामुक महिलाएं आपकी कब्र पर रोएं, तो आपकी इच्छा पूरी हो। प्रतिबद्धता पर यह अध्याय शायद अभी आपके लिए नहीं है।



प्रेम के तीन चरण

जैसे कि हमने किसी महिला के सच्चे व्यक्तित्व को समझने वाले अध्याय में चर्चा की थी, रिश्तों की शुरुआत में आप प्यार (या वासना) के पहले चरण में होते हैं जिसे लिमरेंस (लाइमरेंस) कहा जाता है। इस चरण में आपरासायनिक उलझन और ऑक्सीटोसिन की अत्यधिक मात्रा की स्थिति में होते हैं। दीवानगी का यह मादक मिश्रण ऑक्सीटोसिन, डोपामाइन, फिनाइले थाइलामाइन (पीईए), टेस्टोस्टेरोन, एस्ट्रोजन, सेरोटोनिन और डीहाइड्रोएपीएंग ड्रोस्टेरोन (डीएचईए) से मिलकर बनता है। आप न खा पाते हैं सो पाते हैं अपने साथी के बगल में जुनूनी रूप से सोचना बंद नहीं करते हैं आप बेहद उत्सहित होते हैं पूरी तरह से प्यार में डूबे होते हैं और आप खुद को कुछ बेतुकीयतें करते हुए पा सकते हैं—और यही बात उस भाग्यशाली लड़की के लिए भी सच हो सकती है जो आपके शरीर में हार्मोन और अन्य रसायनों की इस लहर को शुरू करती है। आप सौ लड़कियों को डेट कर सकते हैं और फिर भी आपकी अत्यधिक चयनात्मक प्रेम भगना जागृत नहीं होगी लेकिन हो सकता है कि सौवीं लड़की वही हो जिसकी खुशबू स्पर्श, रूप, स्वाद और चाल आपको सही लगे, और अचानक आप प्रेम भगना में डूब जाएं। यही वह चीज है जो हमें बंधन में बंधने और संभोग करने के लिए प्रेरित करती है। विकास को इस बात

से कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई व्यक्ति दयालु है या नहीं यह हमें केवल सर्वोत्तम आनुवंशिक परिणाम के लिए प्रजनन करने के लिए प्रेरित करता है। प्रेम भगना में होना अद्भुत लगता है— लेकिन केवल तभी जब आपने उस महिला में भी इस हार्मोनल प्रतिक्रिया को जगाया हो जिसने आपमें इसे जगाया है। यदि आप प्रेम भगना में हैं और वह आपको मित्र क्षेत्र में रखती है, तो यह आपको पागल कर सकता है, लेकिन आप वास्तव में इसके बोझ में कुछ नहीं कर सकते (हालांकि आप कोशिश करेंगे और शायद खुद को बहुत दुख पहुंचाएंगे)। और यदि वह प्रेम भगना में है और आप नहीं हैं, तो यह उसे भी पागल और दुखी कर सकता है। एक तरफ़ा प्रेम (लाइमेंस) पुरुषों और महिलाओं दोनों को जूनूनी चालाक और इतना पागल बना देता है कि वे अपने प्रिय के घर के बाह्य झाड़ियों में छिपने को भी मजबूर हो जाते हैं। यह जै रसायन बहुत ही चुनिंदा होता है। जब आप दोनों प्रेम में डूबे होते हैं तो यह अद्भुत और अनंददायक लगता है— जैसे स्त्रिया की सबसे बेहतर दवा, जिसे न तो डॉक्टर के पर्चे पर खरीदा जा सकता है, न उगाया जा सकता है और न ही सड़क के किनारे बेचा जा सकता है। लेकिन जब आप दोनों प्रेम के प्रभ में हों तो दीर्घकालिक प्रतिबद्धता बनाने का समय नहीं होता। यह समय वे ग़ास के किसी वेडिंग चैपल में जाकर शादी करने का नहीं है सिर्फ इसलिए कि आपको लगता है कि वही आपकी जीवनसाथी है। प्यार में होना बहुत अच्छा है, लेकिन याद रखें कि ऑक्सीटोसिन आपके डर को कम करता है और आपको किसी पर तब भी भरोसा करने के लिए मजबूर कर सकता है जब खतरे के संकेत दिखाई दे रहे हों और "आगे खतरनाक मोड़ हैं" जैसे संकेत चमकें हों। ऑक्सीटोसिन आपको इन स्पष्ट संकेतों को देखने से अंधा बना सकता है।

प्रेम की यह प्रारंभिक अवस्था हर जगह नहीं होती, खासकर उन जगहों पर जहाँ विवाह तय किए जाते हैं। हालांकि, इन संस्कृतियों में भी मानवविज्ञानीयों ने पाया है कि वास्तव में चयन प्रक्रिया काफी हद तक चल रही होती है। उदाहरण के लिए, भारत में दो परिवार अपने बेटे और बेटियों की मुलाकात अकेले में तय कर सकते हैं (जब परिवार दूसरे कमरे में हों), लेकिन अगर लड़की को लड़का पसंद नहीं आता तो वह नीली साड़ी की जगह पीली साड़ी पहन सकती है। लड़के के लिए भी ऐसा ही संकेत तय किया गया हो सकता है। अगर दोनों में से कोई भी मना कर देता है तो परिवार रिश्ते को खत्म कर देते हैं और इस बेमेल लपन का कारण कुंडली का ग़ुर्बाग़्य बताते हैं। फिर एक और संभावित रिश्ता तय किया जाता है। प्रेम की यह प्रारंभिक अवस्था जीवन भर के प्रेम के लिए न तो आवश्यक है और न ही पर्याप्त।

प्यार के दूसरे चरण में, आप हार्मोनल प्रेम के नशे से बाह्यमाने लगते हैं और धलापन छंटने लगता है। आप उन संकेतों को देखने लगते हैं जो आपने पहले अनदेखा किया था। दूसरा चरण भरोसे को मजबूत करने के बो में है। यह स्वाभाविक और परस्पर के शुरूआती कुबर्षों में होता है और जब आप साथ रहने की ओर बढ़ते हैं। इस चरण में विकासवादी प्रेरणा प्रजनन संबंधी देखभाल से जुड़ी होती है जिससे विकासवादी जीव विज्ञान हमें बताता है कि पहला चरण संभोग के लिए सबसे उपयुक्त आनुवंशिक साथी की खोज के बो में है तो दूसरा चरण यह पता लगाने के बो में है कि कौन आपकी संतान की देखभाल में आपकी मदद करेगा- चाहे आप जानबूझकर बच्चे पैदा करने की योजना बना रहे हों या नहीं। (जीव विज्ञान को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या सोचते हैं)

इसका मतलब है भोसा। क्या वह मेरे लिए हमेशा मौजूद रहेगी? क्या वह मेरे लिए हमेशा मौजूद रहेगी? दूसरे चरण में, वे गुण जो आपको किसी की ओर आकर्षित करते थे झुंझलाहट या चिंता का कारण बन सकते हैं। आपको उसकी शीली स्वभाव बहुत पसंद था लेकिन अब आप चाहते हैं कि वह ज्यादा मिलनसार हो और ज्यादा काम करना चाहे। उसे यह पसंद थी कि आप हर रविवार अपने दोस्तों के साथ फुटबॉल खेलने के लिए प्रतिबद्ध थे, लेकिन अब वह सोचती है कि अगर उसे किसी रविवार को आपकी सच में ज़रूरत पड़े तो क्या होगा। प्यार के इस चरण में होनेवाली सारी बहस भरोसे और एक सवाल के इर्द-गिर्द घूमती है अगर मुझे आपकी ज़रूरत पड़े तो क्या आप मेरे लिए मौजूद रहेंगे? यह कई अन्य सवालों का रूप ले सकता है क्या आप यौन रूप से वफादार रहेंगे अगर मैं बीमार हूँ तो क्या आप मेरी देखभाल करेंगे मैं आपके लिए कितना महत्वपूर्ण हूँ? क्या मैं आप पर भरोसा कर सकता हूँ कि आप जो कहते हैं वह करेंगे और अपने वादे निभाएंगे? ये सवाल, और इन सवालों पर होने वाली बहसें, सभी बच्चे पैदा करने की ओर ले जाती हैं। क्योंकि कोई भी गुफा में रहने वाली महिला अपने बच्चे के साथ गुफा में बैठा यह नहीं सोचना चाहती थी कि क्या वह आदमी सचमुच परिवार को खिलाने के लिए मांस लाएगा, और न ही कोई गुफा में रहने वाला पुरुष शिकार के लंबे दिन के बाद गुफा में वापस आकर किसी दूसरे आदमी को अपनी आग जलाते हुए देखना चाहता था।

तो दूसरा चरण विश्वास बनाने के बो में है और तीसरा चरण वफादारी बनाने के बो में है। जब आप प्यार के तीसरे चरण में होते हैं तो आप प्रतिबद्धता चुन लेते हैं। आप जानते हैं कि यह महिला आपके लिए ही बनी है— यह एक अद्भुत चुनौति है, लेकिन इसका मतलब यह भी है कि आप संवेदनशील हैं और आपको चोट लग सकती है। इस चरण में, आपने अपने साथी के साथ एक गहन रिश्ते में उल्टे और एक साथ एक

अद्भुत यात्रा करने काफ़ै सलाकिया है। आप दूसरे व्यक्ति की भलाई के लिए उतने ही प्रतिबद्ध हैं जितना कि अपनी खुद की भलाई के लिए। यह बहुत शक्तिशाली है, और यह दोनों तरफ से होता है। प्यार का हर चरण चयनात्मक होता है, और यह तीसरा चरण तभी सफल होता है जब आप दोनों एक-दूसरे के प्रति निष्ठावान और आपसी त्याग के लिए प्रतिबद्ध हों। यदि आप इस चरण में निष्ठावान नहीं हैं, तो आप किसी दूसरे व्यक्ति के साथ लिमरेंस (पहले चरण) प्रेम का अनुभव करने का रास्ता खोल देते हैं। ये क्साएं बहुत शक्तिशाली होती हैं! तीसरे चरण में, जब आप चरम सुख का अनुभव करते हैं और एक-दूसरे के प्रति स्नेह दिखाते हैं तब भी ऑक्सीटोसिन का प्रवाह होता रहता है, जो आपको जोड़े रखता है, लेकिन बाकी रसायनों का प्रवाह शांत हो जाता है। दूसरे चरण में एकपत्नीत्व के अलगाव किसी भी अन्य रिश्ते का चुनना इस प्राथमिक रिश्ते के लिए बड़ा खतरा है और आपको तीसरे चरण में प्रवेश करने से रोक देगा। हम यह नहीं कह रहे हैं कि बहुविवाह (पॉलीअमोरी) कभी सफल नहीं हो सकता, लेकिन रोमांटिक प्रेम के रसायन और हार्मोन अत्यधिक केंद्रित और अत्यधिक चयनात्मक होते हैं।

कुछ ऐसे जोड़े भी होते हैं जिन्होंने प्रतिबद्ध होने और शादी करने काफ़ै सला तो किया, लेकिन प्यार के सभी चरणों से नहीं गुज़े जिनमें प्रेमसंग का पहला चरण भी शामिल है। हमारे शोध में हमने पाया कि जिन जोड़ों के साथ हमने काम किया, जो कभी "प्यार में नहीं पड़े", वे हमेशा सोचते रहते थे कि क्या उन्होंने सही फैसला लिया है और उन्हें हमेशा अपने रिश्ते में कुछ कमी महसूस होती थी।

हमने पाया है कि प्रेम के तीसरे चरण में पहुँचे जोड़े हमेशा अविश्वेस को एक उद्देश्यपूर्ण मानते हैं—जैसे उन्होंने मिलकर अपने आप से भी बड़ी कोई चीज़ बनाई हो। जब ये जोड़े अपनी मुलाकात में पड़ने और एक-दूसरे के प्रति प्रतिबद्ध होने के बीच बात करते हैं तो उनके बीच स्नेह और प्रशंसा का भग्न हमेशा झलकता है। वे एक-दूसरे के साथ सहज होते हैं और खुलकर बातें करते हैं और अपने मन की बातें साझा करते हैं। उन्होंने अपने बर्तन में एक साझा अर्थ और उद्देश्य का भग्न विकसित किया होता है। उनमें विश्वास और वफादारी होती है। ये प्रतिबद्धता की पहचान हैं, और जब कोई महिला प्रतिबद्धता चाहती है, तो वह इन्हीं गुणों की तलाश करती है। और आपको भी अपनी जीवनसाथी में इन्हीं गुणों की तलाश करनी चाहिए। अब, सभी प्रतिबद्धताएं विवाह और जीवन भर साथ रहने की ओर नहीं ले जातीं लेकिन हमारा मानना है, और शोध भी यही दर्शाता है, कि विवाहित पुरुष अधिक खुश स्वस्थ, अधिक धनवान और लंबी आयु पाते हैं। हम आपको शादी को स्वास्थ्य संबंधी उत्कृष्ट उपाय के तौर पर अपनाने की सलाह नहीं दे रहे हैं लेकिन हम अपने व्यक्तिगत अनुभव और शोध से जानते हैं कि एक अद्भुत महिला के

साथ गहन, प्रतिबद्ध संबंध हस्तर पर बे हद संतुष्टजनक होता है। समलैंगिक पुरुषों के लिए भी यही बात एक अद्भुत पुरुष के साथ प्रतिबद्ध संबंध रखने पर लागू होती है। एक पुरुष अपने जीवन का सर्वश्रेष्ठ रूप तब प्राप्त करता है जब उसके साथ जीवन में एक सच्चा साथी होता है।

जब आप अपने रास्ते में आनेवाली हर महिला के साथ शारीरिक संबंध बनाने की संकल्पना को त्याग देते हैं, तो आपको क्या मिलता है? जीवन भर का प्यार और खुशी बशर्ते आप इसके लिए मेहनत करने को तैयार हों। इससे अधिक कुछ नहीं इससे कम कुछ नहीं।

लेकिन मुझे यह पक्का कैसे पता चलेगा

प्यार और प्रतिबद्धता का यह मामला पेचीदा हो सकता है। हमने प्यार के तीन चरणों के शारीरिक पहलुओं के बारे में बात की है लेकिन असल में यह कैसे सा महसूस होगा और आपको कैसे पता चलेगा कि वही आपके लिए सही है?

इस दुनिया में शायद 10,000 महिलाएं ही जिनके साथ आप एक बेहद सुखद जीवन भर का प्रेम संबंध बना सकते हैं। इसलिए कोई एक "खास" नहीं होती, बल्कि कई संभावित होती हैं। दशकों तक लैब में वास्तविक जीवन के जोड़ों का अध्ययन करने के बाद हमने पाया कि अगर वह आपको असुरक्षित, कमतर, कम आकर्षक, ठुकराया हुआ और दूर किया हुआ महसूस कराती है, या आपको अपने बारे में कुछ महसूस कराती है— तो वह आपके लिए सही नहीं है। अगर वह आपको अद्भुत महसूस कराती है, अगर आप खुद को वांछित, आकर्षक, मजाकिया और हर तरह से बेहतर महसूस करते हैं तो वह आपके लिए सही हो सकती है। और यही बात इस पर भी लागू होती है कि आप उसे अपने बारे में कैसे सा महसूस कराते हैं। इसे याद रखें। और जब आप उसके साथ हों अगर आपको घर जैसे सा महसूस सहे— तो वह आपके लिए सही है। जब कोई महिला आपके लिए सही होती है, तो आप सहज और तनावमुक्त महसूस करते हैं जैसे आप किसी गर्म बिस्तर पर हों जो सिर्फ आपके लिए बना हो। अगर हर बार जब आप साथ होते हैं तो माहौल नकारात्मक होता है और बिस्तर बर्फीला ठंडा लगता है और चादरें खुदरी होती हैं, तो शायद वह आपके लिए सही नहीं है। एक अच्छा रिश्ता वो नहीं होता जिसमें नकारात्मकता बढ़ती ही जाए। बेशक कुछ मतभेद तो होंगे लेकिन निपटना होगा, लेकिन जब सही साथी मिल जाए, तो आप खुद को सबसे बेहतर महसूस करेंगे— ज्यादा जीवंत ज्यादा खुश और ज्यादा साहसी। अगर रिश्ता सही नहीं है, तो गुस्सा बेबसी और शायद नशे की लत लगने की घृति भी पैदा हो सकती है। अरावो सही साथी नहीं है, तो आप खुद को सबसे बुरे रूप में महसूस करेंगे।

एक महत्वपूर्ण गलत धारणा जिसे दूर करना आवश्यक है, वह यह है कि आप हर क्षेत्र में पूरी तरह से एक दूसरे के अनुकूल रखेमान होंगे— आपकी रूचियां, पसंदनापसंद राजनीतिक विचार, सब कुछ एक जैसा होगा। हमारे शोध से पता चला है कि समान रुचियों की अनुकूलता ज्यादातर मामलों में अप्रासंगिक होती है। इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि साथ रहने का अनुभव कैसा होता है आप दोनों भले ही कयकिंग के शौकीन होने का दावा करें, लेकिन अगर नदी में कयकिंग करते समय आप आपस में बहस कर रहे हैं तो कयकिंग का एक समान शौक होना कोई मायने नहीं रखता।

आमतौर पर, आप दोनों बिल्कुल एक जैसे नहीं होंगे और यह अच्छी बात है। पुरुष और महिलाएं अपने मतभेदों से बहुत कुछ सीखते हैं कि एक क्षेत्र ऐसा है जहां अनुकूलता बहुत महत्वपूर्ण है - भावनाएं। आप दोनों क्रोध, दुख, भय और प्रसन्नता को कैसे महसूस करते हैं आप स्नेह और प्रेम को कैसे व्यक्त करते हैं यदि भावनाओं को लेकर आपके विचार बहुत अलग हैं, तो इससे रिश्ते को चलाने में बहुत परेशानी और मेहनत लग सकती है।

हम इसे भ्रमनात्मक असंगति कहते हैं। यदि आप में से कोई एक अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से बचता है, टकराव से दूर रहता है, या सामान्य तौर पर भावनाओं को व्यक्त करने में असहज महसूस करता है, तो दूसरे व्यक्ति के साथ समस्या उत्पन्न हो सकती है खासकर तब जब दूसरा व्यक्ति अधिक भावुक हो और भावनाओं की तीव्र अभिव्यक्ति पसंद करता हो। असंगति की स्थिति में, एक साथी को लगेगा कि दूसरा साथी बहुत तीव्र है, और दूसरे को लगेगा कि दूसरा साथी बहुत दूर और ठंडा है। यह संयोजन शायद ही कभी सफल होता है, खासकर स्नेह के मामले में। स्नेह एक भावनात्मक आवश्यकता है, और यदि आप ऐसे परिवार में पलेबढ़े हैं जहाँ स्नेह नहीं दिखाया जाता था या भावनाओं को व्यक्त नहीं किया जाता था, और वह व्यक्ति स्पर्श और स्नेहपूर्ण इशारों का आनंद लेता है तो यह एक समस्या होगी और इस पर काम करने की आवश्यकता होगी। यही बात तब भी लागू होती है जब क्रोधदुख और भय को अनुभव करने और व्यक्त करने के आपके रीतिरिवाज बहुत अलग हों।

वह आपके लिए सही जीवनसाथी है या नहीं यह तय करने में एकमात्र निर्णायक मुद्दा बच्चों का है। हम अगले अध्याय में महिलाओं और बच्चों के बारे में चर्चा करेंगे लेकिन अगर बच्चों के बारे में उसका दृष्टिकोण आपसे बिल्कुल विपरीत है (आपमें से एक को बच्चे चाहिए, दूसरे को नहीं), तो संभवतः वह आपके लिए सही जीवनसाथी नहीं है।

संकल्प लें— लंबी उम्रिएं

अगर आप ज्यादातर पु स्त्रों की तरह सोचते हैं कि सही खान-पान, जिम में कसत और वजन पर नियंत्रण रखकर आप अपनी लंबी उम्र सुनिश्चित कर सकते हैं। लेकिन शोध से पता चलता है कि उतना ही समय निकालकर अपने जीवन के सबसे बेबी लोगों, खासकर अपनी जीवनसाथी के साथ भगनात्मक संबंध बनाना ही असल में आपके स्वास्थ्य और लंबी उम्र को सुनिश्चित करता है। किसी महिला के साथ अच्छा रिश्ता रखना ही असल में स्वर्ण का सबसे अच्छा रूप है।

और दिलचस्प बात यह है कि साथ रहने से नहीं बल्कि शादी से ही आपको सबसे अधिक स्वास्थ्य और दीर्घायु लाभ मिलते हैं। शायद आपने कभी कहा होगा "शादी तो बस एक कागज़ का टुकड़ा है। मुझे प्रतिबद्ध होने के लिए इसकी ज़रूरत नहीं है।" लेकिन शोध कुछ और ही कहता है। इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि कौन साथ रहना चुनता है और कौन शादी करना। शोध से पता चलता है कि हाई स्कूल के रिकॉर्ड के आधार पर यह अनुमान लगाया जा सकता है कि कौन शादी करने के बजाय साथ रहेगा। अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग साथ रहते हैं उनके हाई स्कूल में कम अंक आते हैं, ज्यादा शराब पीते हैं और शराब का सेवन करने, अनैतिक यौन संबंध बनाने और शो में गाड़ी चलाने की संभ्रमा अधिक होती है। इनमें से कोई भी चीज़ लंबी उम्र की ओर नहीं ले जाती। 'अमेरिकन कपल्स' नामक पुस्तक में लेखकों पेप्पे श्वार्ट्ज़ और फिलिप ब्लमस्टीन ने 12,000 से अधिक विषमलिंगी सहवासियों, समलैंगिक जोड़ों और विवाहित जोड़ों का अध्ययन किया। उनके निष्कर्ष ने उन्हें आश्चर्यचकित कर दिया। उन्हें उम्मीद थी कि साथ रहने वाले लोग जितना अधिक समय साथ बिताएंगे उतने ही विवाहित जोड़ों के समान होते जाएंगे (हमारे अमेरिकी कानून भी कहते हैं कि सात साल तक साथ रहने के बाद आप असल में शादीशुदा माने जाते हैं) लेकिन उनके अमेरिकी सैंपल में जो पाया गया वह इसके बिल्कुल उलट था। कोई जोड़ा जितना ज्यादा समय तक साथ रहता है, प्रतिबद्धता के मामले में वे उतने ही कम शादीशुदा जोड़े जैसे लगते हैं। हमें सिर्फ यौन निष्ठा की बात नहीं कर रहे हैं। साथ रहने वाले लोग अर्थिक परेशानी के समय एक दूसरे का साथ देने की किसी भी तरह की मुसीबत में साथ खड़े रहने की संभ्रमा कम रखते थे। साथ रहने वाले लोग बेहिसासी मिलने पर रिश्ता तोड़ने की संभ्रमा भी ज्यादा रखते थे। दूसरे शब्दों में शादीशुदा होने के बजाय साथ रहने वालों में प्रतिबद्धता की कमी या बहुत कम प्रतिबद्धता पाई गई।

विवाह से मिलने वाली प्रतिबद्धता एक पु स्त्र के जीवन में औसतन 8 वर्ष जोड़ देती है। इसलिए, पु स्त्रों के लिए यह निष्कर्ष निकलता है कि दीर्घायु और अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी एक महिला के साथ गुणवत्तापूर्ण

और प्रतिबद्ध संबंध है और स्वास्थ्य के मामले में एक शिक्षित महिला को पाना एक अशिक्षित महिला से बेहतर है।

पिछले 40 वर्षों में संयुक्त राज्य अमेरिका में हाई स्कूल के बाद कॉलेज जल्द ही पुरुषों और महिलाओं की संख्या में भी वृद्धि हुई है। अब हाई स्कूल से स्नातक होबोले लगभग 70 प्रतिशत छात्र कॉलेज जाते हैं। शोध से पता चलता है कि बढ़ी हुई शिक्षा और बेहतर सामाजिक स्थिति का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, नॉर्वे में 35 से 56 वर्ष की आयु के 20,000 विवाहित पुरुषों पर 1977 से 1992 तक किए गए एक बड़े अध्ययन में पाया गया कि शिक्षा (विशेषकर पत्नी की) का पुरुषों के हृदय स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

नॉर्वे के एक अध्ययन में पाया गया कि पुरुषों में मोटापे और धूम्रपान की मात्रा कम होने के साथसाथ, शिक्षित पत्नी होने से उनके तबacco और कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होने की संभावना अधिक होती है। समाजशास्त्री लिंगा वेट अपनी पुस्तक "द सफर मैरिज" में दर्शा करती हैं कि पुरुषों के लिए विवाह के इतने अधिक लाभ होने का एक वास्तविक कारण यह है कि अविवाहित पुरुष अपना स्वास्थ्य ठीक से नहीं संभालते वह सही कहती हैं। अविवाहित पुरुष अक्सर अस्वस्थ हो जाते हैं और सामाजिक रूप से अलग-थलग पड़ जाते हैं। विवाहित होने पर पुरुष अधिक शराब पीते हैं और अधिक मात्रा में नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं। विवाहित महिलाओं के मामले में ऐसा नहीं है वे पुरुषों के बिना भी स्वस्थ जीवन जीती हैं।

मिशिगन विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक जेम्स हाउस पीएचडी ने साइंस फ्रिका में एक शोध पत्र प्रकाशित किया जिसमें दिखाया गया कि विश्व भर में, सामाजिक रूप से अलग-थलग रहने वाले पुरुष कम उम्र में ही मर जाते हैं। कई पुरुषों के लिए, किसी महिला से जुड़ा यह सुनिश्चित करता है कि उनका सामाजिक जीवन सक्रिय और स्वस्थ रहेगा और वे अकेले रहने की तुलना में अधिक स्वस्थ रहेंगे।

अगर यह "सही व्यक्ति" को खोजने के लिए प्रोत्साहन नहीं है, तो हमें नहीं पता कि क्या है।

प्रतिबद्धता एक यात्रा के रूप में

प्रतिबद्धता को आप रिश्ते को लंबे समय तक कायम रखने की चाहत और उसे बनाए रखने के लिए हर संभव प्रयास करने के रूप में स्थापित कर सकते हैं। जब आप प्रतिबद्ध होते हैं तो आप कहते हैं "यही वह स्त्री है जिसके साथ मैं रहना चाहता हूँ, यही मेरी यात्रा है, और यही मेरा मार्ग है।" जब आपको अपना जीवनसाथी मिल जाता है, तो आप उसे संजोते हैं इसके द्वारा आपके जीवन में लाए गए योगदान के

लिए आभार व्यक्त करते हैं। आप अपने रिश्ते की तुलना इस बात से नहीं करें कि प्रतिबद्ध होने से आप क्या खो सकते हैं। यद्विना विश्वास और वफादारी से कहीं बढ़कर है, यह एक महान यात्रा है— नायक की यात्रा।

आप इस यात्रा पर निकलने का फैसला करते हैं और यह जोखिम भरा हो सकता है। आप यह कह रहे हैं कि यह रिश्ता, यह एक महिला, वह जगह है जहाँ आपकी ज़िम्मेदारी पूरी होगी। आप इस रिश्ते में सहाल में बने रहने और हर मुश्किल का साथ देने का दावा कर रहे हैं। आप इस महिला के साथ जीवन बिताने, उसे उसके असली रूप में प्यार करने और उसे वह बनने में सहयोग देने के लिए सहमत हो रहे हैं जो वह बनना चाहती है।

यह एक हीरो की यात्रा है जब वह कोई संकल्प लेता है नहीं, एक शून्य की यात्रा हमें शांति ही सोचने की होती है, "शायद इससे बेहतर कुछ और भी हो। मुझे क्यों कोई संकल्प लेना चाहिए?" अगर आपको अपना जीवनसाथी मिल गया है, तो उसे संजोकर रखें, उसके साथ समय बिताएं, उससे प्यार करें, उसके प्रति समर्पित रहें और हमें शांति उसके साथ रहे। आप यह देखकर दंग रह जाएंगे कि जीवन कितना अद्भुत हो सकता है।

हमारे लिए यह ज्ञान व्यक्तिगत है। हम दशकों से अपनी यात्रा करते हैं, और जीवन ने हमारी कल्पना से भी परे जाकर हमें बहुत कुछ दिया है।



पु स्त्र भी महिलाओं की तरह ही प्रतिबद्धता चाहते हैं ।

अधिकांश पु स्त्रों को पता होता है कि कौन सी महिला उनके लिए "सही जीवनसाथी" है । किसी महिला के लिए स्वाभाविक रूप से सही होना जरूरी है— उसकी खुशबूस्पर्श, स्वाद और रूप-रंग सब कुछ सही होना चाहिए।

प्रेम के तीन स्तर होते हैं और ये स्तर बहुत ही चयनात्मक होते हैं । आप किसी से भी यूं ही प्यार नहीं पड़ सकते, और न ही हर किसी के साथ आपका रिश्ता सफल हो सकता है ।

पहला स्तर (लाइमेंस) आमतौर पर कुछ महीनों तक चलता है और यह तय करने का समय नहीं है कि कोई महिला आपके लिए सही है या नहीं।

दूसरा स्तर भरोसे और यह जानने के बारे में है कि क्या आप एक दूसरे के लिए मौजूद रहेंगे ।

प्रेम का तीसरा स्तर वफादारी और प्रतिबद्धता के बारे में है ।

विवाहित पु स्त्र उन पु स्त्रों की तुलना में अधिक समय तक जीवित रहते हैं अधिक धन कमाते हैं और अधिक स्वस्थ होते हैं जैसी महिला के साथ रहना तो चुनते हैं किन अविवाहित रहते हैं ।

एक जोड़े के रूप में फल होने के लिए आपको समान पसंदनापसंद की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको संघर्ष को संभालने और भावनाओं और स्नेह को व्यक्त करने के तरीके में संगत होने की आवश्यकता है ।

अगर वह आपको यह एहसास दिलाती है कि आप अपने सबसे अच्छे रूप में, और जब आप उसके साथ होते हैं तो आप अधिक जीवंत साहसी, आनंदित और प्यार महसूस करते हैं तो आप जान जाएं कि वही आपके लिए सही है ।

सही व्यक्ति को ढूंढना और प्रतिबद्धता निभाना, रिश्ते को लंबे समय तक कायम रखने के लिए जो भी जरूरी हो, वह करने के बारे में है ।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आप कभी भी प्रतिबद्ध होने से इनकार करते हैं ।

आपको लगता है कि हर महिला "वही एक" है ।

आप किसी महिला से वादा करते हैं और उसका सम्मान नहीं करते ।

जब आप परे शान या विवाद में होते हैं तो आप रिश्ते को छोड़ने की धमकी देते हैं या तलाक की बातें करते हैं ।

आप अपने जीवन में मौजूद महिला को महत्व नहीं देते ।

आप हमेशा सोचते हैं कि जिस महिला के साथ आपने शादी कबला किया है, उससे बेहतर कोई और भी हो सकता है ।

आप रिश्ते के लिए त्याग नहीं करते ।

आप अपने रिश्ते को अपनी जरूरतों को पूरा करने का स्थान नहीं मानते ।

अध्याय 14

प्रकृति माँ

महिलाओं और बच्चों को समझना

मातृत्व सारा प्यार यहीं से शुरू होता है और यहीं खत्म होता है ।

—रॉबर्ट ब्राउनिंग

जॉन क्विन के सामने एक समस्या थी। उनकी पत्नी प्रसव पीड़ा में थीं और कैलिफोर्निया के अर्काटा स्थित अस्पताल ने उन्हें प्रसव कक्ष में रहने की अनुमति नहीं दी। उन्होंने प्रसूति विशेषज्ञ से बस इतना कहा "यह मेरी पत्नी है। मैं उससे प्यार करता हूँ। मैं वहाँ रहना चाहता हूँ।" डॉक्टर ने सफ़ इनकार कर दिया और अस्पताल के अधिकारियों ने दवा किया कि उन्हें कमरे में रखना सुरक्षित नहीं है, अस्पताल में "दर्शकों" के लिए कोई व्यवस्था नहीं है और यह "असंभव" है।

जॉन ने वही किया जो 1960 में कोई भी 23 वर्षीय कॉलेज छात्र अन्याय और अत्याचार के सामने करता —उसने विरोध किया, और सविनय अवज्ञा के एक ही कृत्य से रेपूदे श में खिंचाई बटोरी लीं। तो इस युवा पति और जल्द ही पिता बनने वाले जॉन ने क्या किया? उसने एक भारी धातु की चेन ली अपनी पत्नी का हाथ अपने हाथ में लिया, और चेन को दोनों की कलाई पर लपेट दिया। फिर उसने दो भारी ताले लगा दिए। प्रसव कक्ष से बाहर निकलने का उसका एकमात्र रास्ता यही था कि अस्पताल दोनों ताले हटा दे। दंपति का बेटा जन्म लेना था, इसलिए अस्पताल के कर्मचारियों ने पुलिस को बुलाया लेकिन अंत में उनके पास जॉन क्विन को उसकी पत्नी के साथ प्रसव कक्ष में ही बच्चे को जन्म देने के लिए कोई विकल्प नहीं था।

बच्चे के जन्म के बाद जॉन ने अपनी पत्नी से अलग होकर शांतिपूर्वक कमरे से बाहर निकलकर अस्पताल के अधिकारियों और बाहर इंतज़ार कर रहे पुलिसकर्मियों के पास से गुज़रा। अखबारों की खबरों के अनुसार, जॉन के गुस्ते समय पुलिस अधिकारी "अपना सिर खुज रहे थे। उनके खिलाफ कोई आरोप दायर नहीं किया गया।

जॉन क्विन एक हीरो है।

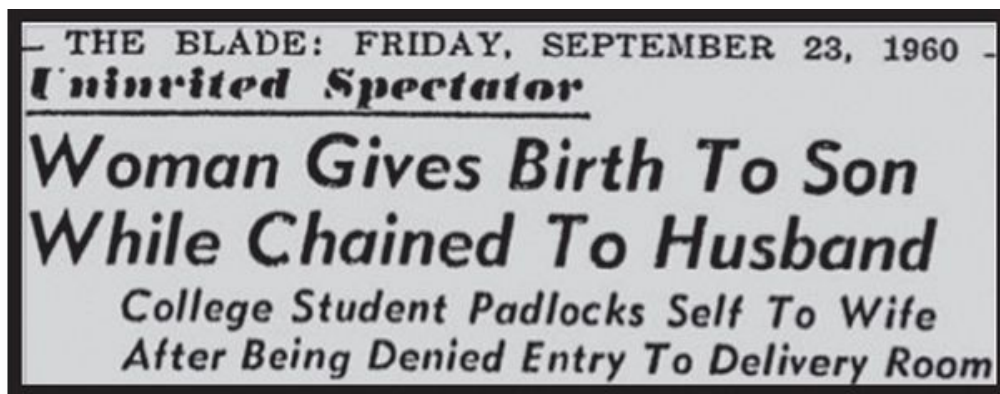
चार साल बाद, न्यू जर्सी में जॉन कीम इतने भाग्यशाली नहीं रहे। 1964 में, कैलिफ़ोर्निया में पिता का प्रसव कक्ष में उपस्थित रहना कानून नहीं था लेकिन यह कानून न्यू जर्सी में लागू नहीं हुआ था फिर भी, जॉन कीम ने अपनी पत्नी के दूसरे बच्चे के जन्म के समय उनके सिर से इनकाब कर दिया। उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया, उन पर अव्यवस्थित व्यवहार का आरोप लगाया गया और 150 डॉलर का जुर्माना लगाया गया। यह सब भले ही बहुत पुराना लगे, लेकिन 1980 के दशक के मध्य तक भी किसी पुरुष का बच्चे के जन्म के समय उपस्थित रहना गैरकानूनी था जब तक कि वह माँ से विवाहित न हो।

आज अमेरिका में 91 प्रतिशत पुरुष अपने बच्चों के जन्म के समय मौजूद होते हैं। ये पुरुष सच्चे नायक हैं। जॉन क्विन और जॉन कीम की तरह वे भी समझते हैं कि मातृत्व की यात्रा में एक महिला का साथ देना कितना महत्वपूर्ण है। यह महिला के लिए महत्वपूर्ण है, बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है, और यदि आप किसी महिला से जीवन भर प्यार करना चाहते हैं तो यह आपके लिए भी महत्वपूर्ण होना चाहिए।

प्रसव कक्ष में अपनी उपस्थिति दर्ज कराकर जॉन क्विन और जॉन कीम ने एक क्रतिकारी बदलाव की शुरुआत की। अब प्रसव कक्ष में पुरुषों की भूमिका बेहद प्रभावशाली हो गई है और वे बच्चों के जन्म में माताओं के साथ उनके हिमायती और सहयोगी के रूप में काम करते हैं।

और यह मायने रखता है। बच्चे के जन्म के समय मौजूद एक पुरुष और उसके रिश्ते पर गहरा प्रभाव डालता है। शोध से पता चलता है कि जो पुरुष अपने बच्चों के जन्म के समय मौजूद थे असहमति के दौरान अपनी पत्नियों के प्रति उन पुरुषों की तुलना में कहीं अधिक विनम्र होते हैं जो अपने बच्चों के जन्म के साक्षी नहीं थे। जूली और हेले को जन्म देते देखने के, बॉक्स और डौग उनकी ओर झुकते हैं। एक महिला का जन्म देना एक अद्भुत अनुभव होता है।

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान आप एक महिला को किस तरह सहारा देते हैं इसका आपके रिश्ते (और आपके बच्चे के विकास) पर 5, 10 और यहां तक कि 20 साल बाद भी बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है। आपको शारीरिक रूप से अपनी पत्नी से बंधने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन भावनात्मक रूप से उनके साथ तालमेल बिठाना ज़रूरी है। यही सबसे बड़ा फ़र्क पैदा करता है।



अब बड़े होने का समय आ गया है

हम जानते हैं कि यह मुश्किल हो सकता है। जब आप पहली बार पिता बनते हैं तो आपकी नींद उड़ जाती है, आपकी आज़ादी छिन जाती है, और अचानक आपकी प्रेमिका किसी और से प्यार करने लगती है वह औरत हर पल रोती रहती है, उसे हर पल गोद में रखने की ज़रूरत होती है, और उसकी शौचालय की आदतें आपसे भी बदतर होती हैं— लेकिन वह इस नन्हे इंसान से इस तरह प्यार करती है जो गद्दा, पवित्र और— सबसे महत्वपूर्ण— अतिशयोक्ति रहित होता है। यह उसे अलौकिक शक्ति देता है। अलौकिक सहज ज्ञान देता है। और यह उसे जुड़ने औरक्षा करने की अलौकिक प्रेरणा देता है।

महिलाओं का अपनी संतान के प्रति जैविक दायित्व होता है और उन्हें जीवित रखना उनका कर्तव्य होता है। यह बात सदियों से सच है वह अपने बच्चों के ज़िम्मे रहने, फलने-फूलने और उनकी हर ज़रूरत को पूरा करने के लिए हर संभव प्रयास करेंगी। आप या तो इसे समझ सकते हैं, फिर उनके रास्ते से हट जाएं।

यह इतना सरल है।

सौभाग्य से, यदि वह आपका बच्चा है या कोई ऐसा व्यक्ति है जिससे आपको प्यार हो गया है, तो आप भी शायद ऐसा ही महसूस करेंगे।

कुछ पुरुषों को उपेक्षित महसूस होता है ऐसा लगता है कि अब उनका कोई महत्व नहीं रह गया है, या उन्हें ऐसा लगता है कि वे अपने साथी के समय और ध्यान के लिए अपने बच्चे या बच्चों से निस्पर्धा कर रहे हैं। पुरुष हमें शाइन भगनाओं को खुलकर स्वीकार नहीं करते, लेकिन ये भगनाएँ उनके मन में हो सकती हैं। याद है वो लगाव और प्रेम का हर्मोन, ऑक्सीटोसिन? यह बहुत शक्तिशाली होता है। और हर बार जब आपका साथी आपके बच्चे को गोद में लेता है, उसे प्यार से सहलाता है उसे दूध पिलाता है, उसकी

आँखों में देखता, हैसे कोमलता से सूँघता है, या यहाँ तक कि उसे सूँघता, हौ उसके ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ जाता है। वह अपने शिशु के साथ भ्रूणात्मक जुड़ाव महसूस कर रही है, और इसी से हमारी प्रजाति जीवित रहती है और बच्चे स्वस्थ और खुशहाल रहते हैं।

अगर आपको बुरा लग रहा है क्योंकि अचानक से वह आपको गले नहीं लगा रही, छू नहीं रही या आपके सिर को बार-बार सूँघ नहीं रही, तो यह स्वाभाविक है—वास्तव में, यह आम बात है। और इसका एकमात्र उपाय है बच्चे के साथ अपरिश्ता मजबूत बनना। क्योंकि उसे सबसे ज़्यादा ज़रूरत है बच्चे के पालन पोषण में आपकी सच्ची साझेदारी की। आपकी ज़रूरत (चाहे वह अपने नन्हे बच्चे से कितनी भी प्यार करती हो, दुलारती हो या उसके प्रति कितनी भी आसक्त हो) पहले से कहीं ज़्यादा है बल्कि उससे भी कहीं ज़्यादा है। और उस नन्हे बच्चे को भी आपकी ज़रूरत है।

मातृत्व नक्षत्र

दिवंगत मनोचिकित्सक डैनियल स्टर्न, एमडी, ने समझाया कि जब महिलाएं गर्भवती होती हैं, तो वे अपने चारों ओर ऐसे लोगों का एक समूह बनाना शुरू कर देती हैं जो उनकी नई भूमिका और मातृत्व पहचान को समर्थन, प्रोत्साहन और मान्यता प्रदान करते हैं। उनका आत्मबोध अपने बच्चे के साथ जुड़ और उस बच्चे की भलाई और सुरक्षा की ओर उन्मुख हो जाता है। स्टर्न कहते हैं कि मातृत्व का यह समूह जिसमें एक महिला अपने बच्चे के प्रति समर्पित रहती है, वर्षों तक बना रह सकता है और जब भी उसका बच्चा खतरे में होता है वह फिर से सक्रिय हो सकता है। एक पिता के रूप में आप इस समूह का हिस्सा हैं - इसका एक महत्वपूर्ण हिस्सा। मातृत्व का यह समूह बच्चे के विकास के लिए महत्वपूर्ण है, और पिता के रूप में आपकी भूमिका भी महत्वपूर्ण है।

असल बात यह है कि जो पुरुष किसी महिला और उसके बच्चों के रिश्ते को नहीं समझता वह उसे कभी नहीं समझ पाएगा। चाहे बच्चे आपके अपने हों या नहीं आपको हर महिला और उसके बच्चों के बीच के अनुपस्थित को समझना होगा। अगर आप उसकी पहचान और उसके प्यार के इस पहलू को नहीं समझ सकते, तो आप उसके दिल के एक बड़े हिस्से को भी नहीं समझ पाएंगे। एक पुरुष किसी महिला से प्यार करने का एक अहम तरीका यह है कि वह माँ के रूप में उसकी भूमिका का समर्थन करे, उससे प्यार करे और उसके बच्चों से भी प्यार करे और उनका पालन-पोषण करे।

पुरुष मायने रखते हैं

बच्चों के पालनपोषण में पुष्पों की सक्रिय भूमिका बढ़ती जा रही है। उनमें से कई अबस्तर या प्राथमिक देखभालकर्ता बन रहे हैं अक्सर वही बच्चे के साथ रहते हैं पिछले कुछ दशकों में यह एक बड़ा बदलाव है। जबराहेल मेडिकल रेजिडेंट सी करही थीं और डग प्राथमिक अभिभावक थे, तब देखभाल करने वाले पिता बहुत कम थे। खेल के मैदानों में ताएं संदेह से भौंहे चढ़ाती थीं सोचकर कि छोटे बच्चे के साथ यह अजनबी कौन है। सौभाग्य से ऐसा नहीं है।

जब पिता अपने बच्चों का पालनपोषण करते हैं तो उन्हें माँ बनने की कृतिश करने की ज़रूरत नहीं होती। ऐतिहासिक रूप से, बच्चों के साथ संबंध बनाने के उनके अधिर्शिष्ट और महत्वपूर्ण तरीके हमेशा से रहे हैं। जब पिता बच्चों का पालन-पोषण करते हैं तो इसके बहुत से लाभ होते हैं।

अगर पुष्पों में कोई एक खूबी है तो वो है खेलना। बच्चों के साथ खेलने के क्षेत्र में बहुत बड़ा अंतर होता है। पिता का बच्चे के साथ खेलना शारीरिक और स्पर्शात्मक होता है, जबकि माता का खेलना दृश्य और मौखिक होता है। लेखिका और बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. टी. बेरी ब्रेज़ल्टन इसे इस तरह समझाती हैं: "माताएं सहलाती हैं पिता हल्के से खेले हैं।" पिता का खेलना रुक-रुक कर चलता है, क्योंकि सच तो ये है कि अगर पुष्प खेल रहे हैं तो वे चाहते हैं कि खेल मजेदार हो। अगर कुछ मजेदार नहीं होता, तो वे ह बार रुककर कुछ नया शुरू करते हैं।

हमारे लैब वीडियो में हमने देखी महिलाएं बच्चे को कोई ऐसी तस्वीर बार-बार दिखाती रहती हैं जो उन्हें बच्चे के लिए महत्वपूर्ण लगती है। "ये रहा जिराफ। जिराफ चिड़ियाघर का सबसे लंबा जानवर है।" भले ही बच्चे गलत दूर चला जाए, मां उसे जिराफ की तस्वीर दिखाती रहेगी। उदाहरण के लिए, एक मां ने सात महीने के बच्चे को जिराफ की तस्वीर दिखाते हुए पूछा "चिड़ियाघर में सबसे लंबा कौन है?" बच्चा रेंगकर दूर चला गया। उसे जिराफ में कोई दिलचस्पी नहीं थी। मां उसके चों ओर घूमि और उसे फिर से तस्वीर दिखाई। "चिड़ियाघर में सबसे लंबा कौन है और वह फिर से रेंगकर दूर चला गया। मां ने हान नहीं मानी। उसने फिर से कृतिश की, भले ही बच्चा फिर से पीछे हट गया। मां एक बच्चे की धैर्यवान शिक्षिका होती है।

दूसरी ओर, पिता बच्चे की रुचि न होने पर खेल को झटपट बंद कर देते हैं। अगले देखते हैं बच्चा ज़मीन पर पड़े खिलौने वाले ट्रक को देख रहा है, तो पिता ट्रक की आवाज़ें निकालने लगते हैं "चुग चुग चुग रम, रम, रम!" बच्चा तुरंत आकर्षित हो जाता है, और पिता ही ट्रक बन जाते हैं। पुष्प भी दूसरे बच्चों की तरह होते हैं और यह कोई उपदे शात्मक बात नहीं है। यह बच्चे के विकास के लिए और यहाँ तक कि

एक पुत्र के अपने साथी के साथी के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। अध्ययनों से पता चलता है कि ढाई साल के दो-तीन बच्चे खे लने के लिए माँ के बजाय पिता को चुनते हैं। अगबच्चा ऊब जाता है (या पिता ऊब जाते हैं), तो पिता बार-बार खे ल बदलते रहते हैं और यह बच्चे के लिए एक रोलर-कोस्टर की सवारी जैसा होता है। पहला खे ल खत्म होने पर बच्चा निराश हो जाता है, लेकिन फिर पिता एक नया, और भी रोमांचक खे ल शुरू करते हैं। इस प्रक्रिया में, बच्चे खुद को नियंत्रित करना सीखते हैं। बच्चों के विकास के लिए यह बेहद जरूरी है, और इसीलिए पिता का तेजतर्रार, चंचल और मजेदार तरीके से खे लना बहुत अहम हो जाता है। जहाँ माता शिक्षक होती हैं, वहीं पिता मार्गदर्शक होते हैं। और बच्चों को दोनों की जरूरत होती है। सैकड़ों अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि पिता के खे लने का बच्चों के बौद्धिक और सामाजिक विकास, दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। और इस बात से होनेवाले पिता सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। इसलिए हम होने वाली माताओं को सलाह देते हैं कि वे पिता को जरूर शामिल करें। बच्चे को डायन पहनाना और नहलाना रोज़ाना की ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनमें खूब मस्ती और खे लकूद की गुंजाइश होती है किसी भी बच्चे को पिता (या माता) का चेहरा और आवाज़ सबसे ज्यादा आकर्षित करती है।

शोध से पता चलता है कि पिता शिशुओं को अधिक स्वतंत्रता से खोजबीन करने की अनुमति देते हैं जबकि माताएं अधिक सावधानी बरतने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। आमतौर पर एक पिता अपने छोटे बच्चे को जंगलजिम पर और ऊपर चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। वह बच्चे के ऊपर रहकर ऐसा कर सकता है, बजाय इसके कि वह नीचे में खड़े रहे, जैसा कि माता करती है, जो बच्चे के गिरने पर उसे पकड़ने के लिए तैयार रहती है।

स्टैफ़ोर्ड के मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट सियर्स (डॉक्टर) ने 300 परिवारों पर शोध किया जब बच्चे 5 वर्ष के थे। छब्बीस साल बाद, शोधकर्ताओं रिचर्ड कोस्टनर (डॉक्टर), कैरोल फ्रांज़ (डॉक्टर) और जोएल वेनबर्ग (डॉक्टर) ने इन्हीं बच्चों में सहानुभूति के स्तर का आकलन किया, जो अब युवा वयस्क हो चुके थे। उन्होंने बच्चों के आठ कड़ों का विश्लेषण करके यह जानने की कोशिश की कि उनके तीसरे दशक की शुरुआत में सहानुभूति दिखाने की क्षमता का अनुमान कैसे लगाया जा सकता है। नतीजा निकला: बच्चे की सहानुभूति का सबसे अच्छा अनुमान इस बात से लगाया जा सकता है कि जब बच्चा 5 वर्ष का था तब उसके पिता उसकी परवरिश में कितना शामिल थे। पिता जितना अधिक शामिल होते थे बच्चे उतने ही अधिक सहानुभूतिपूर्ण होते थे।

एक अन्य अनुवर्ती अध्ययन में, हार्वर्ड विश्वविद्यालय के डॉ. फ्रांज़ डॉ. वेनबार् और डेविड मैक्ले लैंड पीएचडी ने 41 वर्ष की आयु में इन लोगों का पुनः अध्ययन किया। जिन लोगों के मध्य जीवन में बेहतर सामाजिक संबंध थे (जिनमें विवाह, बच्चे और समुदाय शामिल थे), वे वे लोग थे जिन्हें बचपन में अपने पिता से अधिक स्नेह प्राप्त हुआ था।

जैसा कि हमने पहले कहा है, कड़ों अध्ययन यह दर्शाते हैं कि पिता का चल-चल स्वभाव और देखभाल बच्चों के लिए वास्तविक संर्पत्ति हैं। बालविकास विशेषज्ञ और मिशिगन विश्वविद्यालय की प्रोफेसर नोर्मा रेडिन, पीएचडी, उन पहले शोधकर्त्ताओं में से एक थीं जिन्होंने बच्चों के बौद्धिक और भावनात्मक विकास पर पिता के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने बताया कि जिन बच्चों के पिता उनकी परवरिश में सक्रिय रूप से शामिल थे, उनके मौखिक क्षमता परीक्षण में उच्च अंक प्राप्त हुए। बालरोग विशेषज्ञ डॉ. ब्रेज़ल्टन के सहयोगी और लंबे समय से शोधकर्त्ता रहे केविन नुर्गेन, पीएचडी ने बताया कि शिशुओं के शुरूआती वर्षों में पिता द्वारा दी गई देखभाल का स्तर शिशु के आईक्यू परीक्षण अंकों का पूर्ण मान लगाता है। खेल में साथी के रूप में पिता के कौशल (जैसे पीकअप, दफेंकना और उछलना) का संबंध अधिक बौद्धिक रूप से उन्नत बच्चों से था। मन्त्रैज्ञानिक रॉबर्ट ब्लैक, पीएचडी, और हेनरी बिलर, पीएचडी, ने पाया कि तीसरी कक्षा के कम उपलब्धि वाले लड़के जो सभी औसत आईक्यू वाले थे औश्रमिक वर्ग और मध्यम वर्ग के घरों से थे ऐसे घरों से आए थे जहाँ पिता बच्चे के 5 साल का होने से पहले ही स्खोड़ चुके थे। बेहतर दर्शन करने वाले वे बच्चे थे जिनके पिता उनके साथ मौजूद थे और उनका साथ देते थे। यहां तक कि पूर्ण विकसित परिवारों में भी पिता की अनुपस्थिति हो सकती है। पिता की भावनात्मक उपस्थिति का स्वरूप बहुत मायने रखता है। बिलर और ब्लैक ने बताया कि जिन बच्चों को सामाजिक संबंधों और शैक्षणिक उपलब्धियों दोनों में सबसे अधिक कठिनाई होती थी, उनके पिता ठंडे सत्तावादी, अपमानजनक और दखलंदाजी करने वाले थे। औसक्रिय, शामिल पिता से केवल बच्चों को ही लाभ नहीं होता। शोधकर्त्ताओं और लेखकों डॉ. रोज़ालिंड बार्नेट और बोस्टन विश्वविद्यालय में पत्रकारिता की प्रोफेसर कैरल रिवर्स ने पाया कि जब पिता आसपास होते हैं तो स्त्रियां अपने विवाह और अपने पालन-पोषण से अधिक खुश रहती हैं। उन्होंने यह भी पाया कि जब बच्चों की देखभाल और पालन-पोषण साझा किया जाता है तो पुस्त्र अपने रिश्तों या विवाह में अधिक खुश रहते हैं।

इसलिए, महिलाओं और बच्चों को समझने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको यह समझना होगा कि एक पिता के रूप में आपकी स्त्रिका कितनी अहम है। अगर आप बच्चे के जीवन में एक अहम

भूमिका निभाते हैं तो बच्चा ज़्यादा खुश और स्वस्थ रहेगा। साथ ही आपके और आपके जीवनसाथी के बीच का रिश्ता भी ज़्यादा खुशहाल और स्वस्थ रहेगा।

आप सब इसमें साथ हैं

मातृत्व की जिम्मेदारियों के बारे में महिलाओं पर बहुत कुछ लिखा जा चुका है और गर्भावस्था से लेकर बच्चों के कॉलेज जाने तक मातृत्व के सभी स्तरों में समझ और समर्थन देना आपके लिए अच्छा है। हालांकि, इस बारे में ज़्यादा चर्चा नहीं होती कि कितने पुरुष रिश्ते में रहने, घर चलाने, अपने करियर में सफल होने, बच्चों की देखभाल में मदद करने और अपनी साथी की सभी जरूरतों को पूरा करने की कोशिश करने की जिम्मेदारियों से अभिभूत महसूस करते हैं।

बिना किसी गलती के तलाक की व्यवस्था से पहले परिवार के बोझ तले दबे कई पुरुष चानक गायब हो जाते थे वे अपना घर, अपनी पत्नियाँ और अपने बच्चे छोड़कर सिगरेट का एक पैकेट या धूम्रपान का एक डिब्बा लेने के लिए बाहर जाते और फिर कभी वापस नहीं लौटते थे वे कहाँ गए इनमें से कई पुरुषों ने नई पहचान बनाई और नए सिरे से शुरुआत की। उन्हें लम्बे नई शुरुआत से सब कुछ फिर से शुरू हो जाँगा।

आज भी कई पुरुषों में पारिवारिक जीवन की तमाम मांगों से अभिभूत होने का एहसास होता है। कई स्त्री रिश्ते में हूँ कोई इससे बाह्य निकलना और नए सिरे से शुरुआत करना चाहता है। यह भगवान "ऊर्जाहीनता" से जुड़ी है। जॉन स्नैपूली के शेषी में आनेवाले कई पुरुष इसी तरह की ऊर्जा से ग्रस्त हैं। जब बच्चे जीवन में आते हैं तो पुरुष शिकायत करते हैं कि उनके जीवन में पर्याप्त आनंद चंचलता अच्छा यौन संबंध यशोमां च नहीं है वे शिकायत करते हैं कि महिलाएं दैनिक जीवन की छोटी-छोटी बातों में बहुत ज़्यादा उलझी रहती हैं और खासकर जब बच्चे आ जाते हैं तो उनका जीवन एक अंतहीन कार्यसूची बन जाता है। कोई आनंद नहीं कोई रोमांस नहीं कोई जुनून नहीं कोई रोमांस च नहीं।

ऐसा होना ज़रूरी नहीं है, और पारिवारिक और प्रेममय जीवन को आनंदमय रोमांस चक और एक सच्चा साथी बनाने में पुरुषों की भूमिका अहम होती है। हाँ जब एक या ज़्यादा बच्चे जीवन में आते हैं तो आपके समय की मांग बढ़ जाती है लेकिन आप इससे बच सकते हैं य़ेकर आप कमर कसकर पारिवारिक जीवन के इसरोमांस चक स्तर में भागीदार बन सकते हैं। जॉन ओडग और कई अन्य पुरुष, जिन्हें बच्चों की देखभाल करने का सुख और सौभाग्य प्राप्त हुआ है, मानते हैं कि जीवन में इससे अधिक संतोषजनक कुछ भी नहीं है। चाहे आप नोबेल पुरस्कार जीते या अबॉ डॉलर में कोई स्टार्टअप बेच दें अपने बच्चों को बड़ा

होते देखने मिलने वाले प्यार और संतुष्टि के आगे यश्कीका पड़ जाएगा। सच तो यह है कि माँ का प्यार प्रकृति की शक्ति है— और पिता का प्यार भी। जैसा कि हमने पहले बताया रिश्तों की सफलता या असफलता में पुष्कों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। वे परिवार की सफलता में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



अगर आप किसी महिला को सही मायने में समझना चाहते हैं, तो आपको माँ के रूप में उसकी भूमिका को समझना और उसका समर्थन करना होगा। अपने बच्चे के साथ जुड़ना और उसके जीवन को सुनिश्चित करना उसकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है। इसका मतलब यह नहीं है कि वह आपसे प्यार नहीं करती या आप उसके लिए उतने महत्वपूर्ण नहीं हैं।

जब एक महिला माँ बनती है तो उसे आपकी पहले से कहीं अधिक आवश्यकता होती है, और इस परिवर्तन के दौरान आपका समर्थन आपके रिश्ते के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

बच्चे के विकास में पुरुषों की अहम भूमिका होती है—पिता का शिशु या बच्चे के साथ समझना बच्चे के उच्च स्तर, अधिक सहानुभूतिशील वयस्क बनने और जीवन में आगे चलकर खुशहाल और स्वस्थ संबंध बनाने में सहायक होता है। आप बहुत मायबेते हैं।

चाहे आप जैविक पिता हों या विवाह या अपनी पसंद से पिता बने हों आप अपने बच्चे या बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं।

अगर नए बच्चे के जन्म के बाद आपको उद्धित महसूस हो रहा है, तो इस बारे में अपने साथी से बातें कर परिवार की जिम्मेदारियों और कार्यभार को समान रूप से साझा करना आपकी जिम्मेदारी है। परिवारिक जीवन को एक रोमांचक अनुभव समझें और आपका रिश्ता फलता-फूलता रहेगा। कार्यभार साझा करके और घर, परिवार और रिश्ते में सबर की भागीदार बनकर आप रोमांच सुखे ड़छाड़ खे ल और रोमांच को बरकरार रख सकते हैं (और झगड़ों को कम कर सकते हैं)। अपनी दोस्ती को संजोएं और एक-दूसरे के साथ तालमेल बनाए रखें।

आप शून्य हो सकते हैं बिना...

आपका साथी थका हुआ है और उसे आपकी मदद की जरूरत है, लेकिन जब जरूरत होती है तो आप न तो जिम्मेदारी संभालते हैं और ही मदद का हाथ बढ़ाते हैं।

आप शिशु या बच्चों से ध्यान आकर्षित करने के लिए प्रतिस्पर्धा करते हैं ।

आप स्वयं को परिवारिक जीवन से अलग कर लेते हैं या उससे दूर हो जाते हैं ।

आप अपने शिशु या बच्चे के साथ नहीं खे लते हैं ।

आप शारीरिक या भावनात्मक रूप से परिवार से अलग हो जाते हैं ।

आपको लगता है कि बच्चों के रिश्ते में आने के बाद भी सब कुछ आपके बंधों ही होना चाहिए।

आप अपने साथी या उसके अपने बच्चों के प्रति दयालु या सम्मानजनक नहीं हैं ।

आप किसी महिला के वजन के बारे में तटस्थता नहीं करते हैं जब वह गर्भवती होती है या बच्चे के जन्म के बाद।

जब आपकी पार्टनर मां बनने या आपके बच्चों के कल्याण के बारे में अपनी चिंताएं साझा करती है तो आप उसकी बात नहीं सुनते ।

अगर बच्चे के जन्म के बाद आपको उद्धित या दरकिनार महसूस हो रहा है, तो आप अपने साथी से बात नहीं करते हैं ।

अध्याय 15

साथ रहना

जीवन भर एक महिला से प्यार करना

प्यार में ठोकर लगने पर उठना आसान होता है। लेकिन प्यार में पड़ जाने से दोबारा खड़ा होना नामुमकिन हो जाता है।

—अल्बर्ट आइंस्टीन

अल्बर्ट आइंस्टीन शायद दुनिया के सबसे महान बुद्धिमान व्यक्ति थे। उनका नाम प्रतिभा से हमें शांति के लिए जुड़ा गया है और उनकी मृत्यु के बाद उनके स्निग्ध को निकालकर संरक्षित कर लिया गया ताकि भविष्य में त्रिका विज्ञान यह पता लगा सके कि वे इतने बुद्धिमान क्यों थे। हाँ उन्होंने सापेक्षता का सिद्धांत विकसित किया, लेकिन जब जीवन भर किसी महिला को अपने साथ रखने की बात आई तो आइंस्टीन भी अधिकांश पुरुषों की तरह ही अनभिज्ञ थे। (जैसे कि हमने पुस्तक की शुरुआत में देखा, ब्रह्मांड की प्रकृति को समझाने वाले स्टीफन हॉकिंग भी महिलाओं की प्रकृति को नहीं समझ पाए थे।) 1914 में, जब उनका विवाह टूट रहा था, आइंस्टीन ने अपनी पत्नी मिलेवा को कुछ शर्तें दीं जिनका पालन उन्हें उनके साथ रहने के लिए करना आवश्यक था।

ए. आप यह सुनिश्चित करेंगे

1. मेरे कपड़े औधुलाई का सामान अच्छी तरह से व्यवस्थित रखा जाए;
2. मुझे नियमित रूप से मेरे कमरे में तीनों समय का भोजन मिलेगा;
3. कि मेरा शयनकक्ष और अध्ययन कक्ष साफ-सुथरा रखा जाए, और विशेष रूप से मेरी डेस्क केवल मेरे उपयोग के लिए ही रहे।

बी. आप मेरे साथ सभी व्यक्तिगत संबंधों का त्याग देंगे सिवाय उन संबंधों के जो सामाजिक कारणों से पूरी तरह आवश्यक न हों। विशेष रूप से, आप निम्नलिखित का त्याग करेंगे

1. आपके साथ घर पर बैठना;
2. मेरा आपके साथ बाहर जाना या यात्रा करना।

सी. मेरे साथ अपने संबंधों में आपकी लिखित बिंदुओं का पालन करना होगा:

1. आप मुझसे किसी प्रकार की घनिष्ठता की अपेक्षा नहीं करेंगे न ही आप मुझसे किसी भी प्रकार से दोषी ठहराएंगे
2. अगर मैं आपसे असेध करूँ तो आप मुझसे बात बंद कर देंगे
3. यदि मैं आपसे असेध करूँ तो आप बिना किसी विरोध के तुरंत मेरी शयनकक्षा या अध्ययन कक्षा से बाहर निकल जाएंगे।

डी. आप यह वचन देंगे कि आप हमारे बच्चों के सामने मुझे शब्दों यमझर से अपमानित नहीं करेंगे।

कहने की जरूरत नहीं है कि इस सूची को मिलने के कुछ महीनों बाद मिलेवा अपने दो बच्चों को लेकर आइंस्टीन को छोड़कर चली गई और तलाक के लिए अर्जी दाखिल कर दी। संयोगवश, उन्हें आइंस्टीन के नोबेल पुरस्कार की पूरी रकम भी मिल गई।

किसी महिला से मिलने, डेटिंग करने और उसे अपना जीवनसाथी चुनने में इतनी मेहनत के बाद आप उसे जीवन भर खुश कैसे रख सकते हैं आप अपने रिश्ते को कैसे आगे बढ़ा सकते हैं कि संतुष्ट कर सकते हैं और 10 साल बाद भी उतना ही रोमांचक बनाए रख सकते हैं जितना 10 दिन बाद था, 5 दशक बाद भी उतना ही रोमांचक बनाए रख सकते हैं जितना 5 महीने बाद था। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात, उसे कभी भी ऐसी मांगों की सूची नहीं मिलेगी जिसका पालन करना उसके लिए अनिवार्य हो। (जब तक कि, निश्चित रूप से, आपको अकेले रहना पसंद न हो।) दूसरी सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि कभी भी यह न सोचें कि आप उसके बारे में सब कुछ जानते हैं। आप नहीं जान सकते। आप नहीं जानते कि वह हीरो जो उसे एक ज़िरो से अलग करता है, वह है अपने साथी की आंखों की दुनिया - उसकी आशाओं, उसके डर और उसके सपनों - के बारे में असीम जिज्ञासा रखना।

हम इस बात पर जितना जोर दें उतना कम है।

उससे मिलना कभी बंद मत करो। उसे जानने की कोशिश करना कभी बंद मत करो। उससे जुड़ना कभी बंद मत करो। उसे अपना ध्यान अपना समय और अपना सहारा दो, और जब उसे तुम्हीं जरूरत हो, उसके साथ रहो। उसकी बात सुनो। इसी तरह भरोसा बनता है, और यह भी सच है कि सुनना महिलाओं के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसी तरह तुम उसे भ्रूण-आत्मक और शारीरिक रूप से सुक्षित महसूस कर सकते हो। और इसी तरह तुम उसका प्यार पा सकते हो।

और यह भी याद रखें, आपको अपने आंशिक भावों को भी साझा करते रहना होगा। आपको हमेशा अपनी कमजोरियों को स्वीकार करने का साहस रखना होगा। आपका रिश्ता टिकेगा या नहीं यह आप पर निर्भर करता है। जैसा कि हमने शुरूआत में कहा था आपके रिश्ते की सफलता या असफलता का निर्धारण आप ही करते हैं।

इसे बनाओ बिगाड़ो मत।

विश्वास के बारे में एक बात

पहली नज़र में तो यह बात स्पष्ट लग सकती है कि किसी भी रिश्ते के फलने-फूलने के लिए विश्वास कितना ज़रूरी है, लेकिन हमें इस बात का बिल्कुल भी अंदाज़ा नहीं था कि यह सभी रिश्तों की सफलता और असफलता में कितना अहम योगदान देता है। जब हमने संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग दस प्रमुख सामाजिक-आर्थिक और जातीय समूहों के जोड़ों का साक्षात्कालिया, तो उन्होंने बार-बार विश्वास का जिक्र किया। दुखी जोड़ों ने खुलकर हमें बताया कि उनके रिश्तों में विश्वास की कमी है; वे ज़रूरत के समय अपने साथी पर भरोसा नहीं कर सकते थे कि वे उनके साथ खड़े रहेंगे। समय के साथ विश्वास की इस कमी से हुए भ्रमनात्मक आघातों ने उनके बीच एक गहरी भावनात्मक खाई पैदा कर दी, जिससे उनकी वैवाहिक मित्रता को नुकसान पहुँचा और उनके प्यार का अंत हो गया।

जिन जोड़ों के रिश्ते सफल रहे, उन्होंने बताया कि आपसी विश्वास ने उन्हें एकदूसरे के साथ सुक्षित महसूस कराया। इसने उन्हें अपनी कमजोरियों को खुलकर व्यक्त करने और इस तरह अपने प्रेम को शुरूआती आकर्षण और प्रेम प्रसंग से कहीं अधिक गहरा बनाने में सक्षम बनाया। उनका यौन जीवन फला-फूलता और धीरे-धीरे एकदूसरे को गह्राई से जानने और प्यार करने पर आधारित हो गया। उनके लिए, विश्वास सुरक्षा की भावना और प्रेम के साथ जुड़ा हुआ था और दोस्ती और आत्मीयता को पनपने देने का एक मीठा अंग था।

अविश्वास और विश्वासघात हर असफल रिश्ते की जड़ होते हैं— भले ही असल में कोई ऐसा न हुआ हो। यह तब भी सच है जब दंष्ट्रि को यह पता न हो कि अविश्वास ही उनकी समस्या है। अविश्वास और विश्वासघात न केवल रिश्तों को बर्बाद करते हैं बल्कि इनके कुछ ऐसे शारीरिक परिणाम भी होते हैं जो जानलेवा साबित हो सकते हैं। अच्छी बात यह है कि रिश्ते में विश्वास बढ़ाने से न केवल आपका प्रेम जीवन बेहतर होता है, बल्कि आपका स्वास्थ्य भी सुधरता है।

किसी रिश्ते में विश्वासघात की सबसे बड़ी वजह है टकराव से बचना और अपने कुछ पहलुओं को छुपाना ताकि कोई गड़बड़ न हो। आपको लग सकता है कि जब आप दोनों में से कोई भी सेशन हो तो चुप रहना आसान है, लेकिन शोध से पता चलता है कि जब टकराव से बचने की आदत धीरे-धीरे हथि हो जाती है, तो रिश्ते में भ्रूणात्मक दूरी बढ़ जाती है। जब भ्रूणात्मक दूरी बढ़ जाती है, तो आप एक अफेयर के लिए परिस्थितियाँ और माहौल तैयार कर रहे होते हैं। फेयर शारीरिक भी हो सकते हैं और भावनात्मक भी। अगर आप अपने पार्टनर को हर दिन अकेलापन महसूस करते रहेंगे तो आखिरकार वह किसी और को ढूँढ लेगी तब तक उस खालीपन को भर सके। या तो आप उसकी तरफ मुड़ेंगे यह किसी और की तरफ मुड़ेंगी। और अंततः अपने पार्टनर के साथ बातचीत में, आप या तो विश्वास और प्रतिबद्धता का निर्माण कर रहे होते हैं या प्रतिबद्धता की कमी और अंततः विश्वासघात का कारण बन रहे होते हैं। सोचिए। उसकी अपनी सबसे अच्छी दोस्त से बहस हो गई है और वह परेशान है वह आपको इसके बारे में बताती है और आप या तो उसकी बात समझकर सहानुभूति से उसकी तरफ मुड़ते हैं या आप बीचालू बरदेते हैं क्योंकि आपको सिर्फ विज्ञापनों के साथ आनेवाला ड्रामा देखना है। अगर आप उसे सहारा नहीं देते या उसका दर्द नहीं सुनते तो आपके रिश्ते की नींव में दरार पड़ जाती है। समय के साथ-साथ अगर दरारें बढ़ती गईं, तो पूरा घर ढह जाएगा। विश्वासघात अचानक नहीं होता—यह एक लंबी धीमी, लगभग हिमनदी जैसी प्रक्रिया है जोरहस्यों, अनकहे एहसासों और ज़रूरतों, और अनदेखे या नज़रअंदाज़ किए गए जुड़नार के पलों से बनती है। अगर आप अपने साथी से बार-बार मुंह मोड़ लेते हैं, तब जब आप आखिरकार वापस लौटेंगे तब वह आपके साथ नहीं होगी।

कुछ मायनों में इस पुस्तक को एक बहुत ही सल गणितीय समीकरण में समेटा जा सकता है

हीरो > ज़ीरो

क्यों?

हीरो अपने साथी की ओर मुड़ता है

शून्य = अपने साथी से मुंह मोड़ लेता है

यह वास्तव में बहुत सल है।

आइंस्टीन अब तुम पीछे हट जाओ।

अपने रिश्ते को बेफाई से बचाना

अगर आप अपने रिश्ते को बेफाई से बचाना चाहते हैं तो आपको रिश्ते में निवेश करना होगा और उसके प्रति प्रतिबद्ध होना होगा। आप यह नहीं सोचेंगे कि आप अपनी साथी से बेहस किसी को पा सकते हैं या दुनिया में कहीं कोई ऐसी महिला मिल जाएगी जो आपकी इच्छा के अनुसार आपसे प्यार करेगी आपको अकेला छोड़ देगी और आपसे अपनी किसी भी जरूरत को पूरा करने की उम्मीद नहीं करेगी। यह आइंस्टीन का रिश्तों का सापेक्षतासिद्धांत है। यह उनके लिए कारगर नहीं था, और निश्चित रूप से आपके लिए भी नहीं होगा।

अगर आप साथ रहना चाहते हैं प्यार और वफादारी को लगातार मजबूत करना चाहते हैं और अपने साथी की दुनिया में हीरो बनना चाहते हैं तो आपको अपने रिश्ते में खर्च लगानी होगी। प्यार को लंबे समय तक कायम रखने के लिए यहां कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं।



छह सेकंड का चुंबन। जब भी आप एकदूसरे से अलग होना चाहें काम पर जाने के लिए, किराने की दुकान पर जाने के लिए या जिम जाने के लिए, अलविदा कहते समय छह सेकंड का चुंबन लें। एक सेकंड नहीं दो सेकंड नहीं सिर्फ छह सेकंड। अगर आप दो मिनट तक किस करना चाहें, तो भी ठीक है, लेकिन चुंबन कम से कम छह सेकंड का होना चाहिए। यही बात तब भी लागू होती है जब आप अलग होने के बाद पहली बार मिलते हैं। सुबह छह सेकंड का चुंबन। जब आप पहली बार साथ थे, तो आप हर समय किस करते थे और उसे किस करना बंद करने का कोई कारण नहीं है। यह रोमांस बढ़ाता है। यह जुनून बढ़ाता है। छह सेकंड का चुंबन ऑक्सीटोसिन का प्रवाह शुरू हो जाता है और जैसे कि हमने पहले चर्चा की थी, डर कम होता है और विश्वास बढ़ता है।

उसके साथ डेट सजाएं। सिर्फ इसलिए कि अब वह आपके साथ ईमे ल आईडी शेयर करती है, इसका मतलब यह नहीं है कि डेटिंग खत्म हो जानी चाहिए। आपने यह पहले भी सुना होगा कि यह वाकई एक अच्छी सलाह है: हर हफ्ते कम से कम एक ब्राडे ट नाइट के लिए समय निकालें। योजना बनाएं। तैयारी करें। इसके लिए उत्साहित रहें, जैसा कि यह आपकी पहली डेट हो। घूमने के लिए नई जगहों और नए अनुभवों के बारे में सोचें और उसके साथरोमांस बनाना अपनी आदत बना लें। उसे रिश्ते और उसी जोश के साथ उसे रिश्ते की कोशिश करें जो आपके रिश्ते की शुरुआत में था। आप हसीकिताब, "10 डेट्स: कन्वर्सेशन्स दैट लीड टू अ लाइफटाइम ऑफ लव" से भी और मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं जिसे हम चारों ने जोड़ों के लिए लिखा है ताकि वे अपने प्यार को जीवंत और जीवंत बनाए रख सकें।

उसे जानने की कोशिश करें। याद है वो दिन जब आप घंटों बातें करते थे और एक-दूसरे के बारे में नई-ई बातें जानने से कभी नहीं थकते? श्रेष्ठ सिलसिला यहीं खत्म नहीं होना चाहिए। उसके बारे में अभी भी बहुत कुछ जानना बाकी है। अपने साथी की अस्तित्व दुनिया के बारे में जानने की जिज्ञासा कभी न छोड़ें। ऐसे खुले बोल पूछें जिनका जवाब हां या ना में न दिया जा सके। क्या आप जानते हैं कि लॉटरी जीतने पर वह क्या करेगी? उसके सपने क्या हैं इस समय उसके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या और कौन है? उसे किस बात का डर है? उसे किस बात की चिंता है? वह किस चीज का इंतजार कर रही है? उसकी सबसे बड़ी चुनौती क्या है इस तरह की बातचीत करना एक-दूसरे से जुड़ने और विश्वास कायम करने का तरीका है, और यही वह बंधन है जो आपके रिश्ते को मजबूत बनाए रखता है।

उसकी सराहना करें। हर दिन कोई न कोई ऐसा तरीका ढूंढें जिससे आप यह दिखा सकें कि आप इस महिला के अपने जीवन में होने के लिए कितने आभारी और कृतज्ञ हैं। उसकी तारीफ करें, उसे धन्यवाद दें, उसकी प्रशंसा करें, अपने शब्दों और कार्यों से उसे दिखाएं कि आप उससे प्यार करते हैं और उसे महत्व देते हैं। उसे बताएं कि वह खूबसूरत है। उसे बताएं कि आप उसे चाहते हैं। उसके लिए कुछ अच्छा करें। यह बहुत बड़ा काम होना जरूरी नहीं है; यहां तक कि बर्तन साफ करना भी सराहना दिखाने का एक तरीका है। ये सकारात्मक बातचीत बैक में जमा धन की तरह हैं, और जब आप कोई मूर्खतापूर्ण काम करते हैं (जैसे कि सभी पुरुष कभी न कभी करते हैं), तो अगर आपके पास सकारात्मकता का अच्छा भंडार है, तो वह आपको माफ करने और आपकी क्षणिक नासमझी को नजरअंदाज करने की अधिक संभावना रखेगी।

उसके सपनों का सम्मान करें। अक्सर महिलाएं परिवार, रिश्ते या ऐसे समाज में रहने के कारण अपने सपनों को दरकिनार कर देती हैं जहां महिलाओं के सपनों को उतना महत्व नहीं दिया जाता—खासकर

अगर वे पत्नी या मां बनने से स्थिबं न हों। हर किसी के सपने महत्वपूर्ण होते हैं। आपके सपने महत्वपूर्ण हैं। उसके सपने महत्वपूर्ण हैं। और शोध से पता चलता है कि किसी रिश्ते की सफलता और स्थायित्व इस बात पर निर्भर करता है कि दोनों व्यक्ति एक-दूसरे के लक्ष्यों का समर्थन करें। यदि आप अपनी साथी के सपनों का सम्मान नहीं करते और उन्हें पूरा करने में सहसं भ्र प्रयास नहीं करते, तो आप खुद को एक ऐसी महिला के साथ रिश्ते में पाएंगे जो उदात्ताश और निराश है। वह पु स्त्र एक ऐसी महिला के साथ रिश्ता चाहता है जो पूरी तरह से जीवित हो अपने जीवन से प्यार करती हो और अपने सपनों को साकार करती हो। यदि आप नहीं जानते कि उसके सपने क्या हैं तो पूछें। फिर, जरूरत पड़ने पर, उन्हें साकार करने में उसकी मदद करने के लिए हर सं भ्र प्रयास करें।

जैसा कि हमने अध्याय 1 में चर्चा की थी, हमारे लक्ष्य लैब में हमने पायकि महिलाओं को पु स्त्रों से दो मुख्य शिकायतें होती हैं (1) वह कभी मेरे लिए मौजूद नहीं रहता, और (2) अंततः गता और जुड़न की कमी। किसी भी महिला के लिए रिश्ते में रहते हुए अकेलापन महसूस करने से कुछ नहीं होता। आप अपनी प्रेमिका के लिए ऐसा नहीं चाहेंगे और आप उस पर और अपने रिश्ते पर ध्यान देकर इसे रोक सकते हैं।

जीवन कठिन हो सकता है, और शोध में इस बात की पड़ताल की गई है कि जब महिलाएं बीमारी, मृत्यु या अन्य आघात जैसी चरम जीवन की कठिनाइयों का सामना करती हैं, तो कौन से कारक महत्वपूर्ण होते हैं। शोध से पता चला है कि महिलाएं, यहां तक कि अकेली महिलाएं भी अपने जीवन के सपनों का सम्मान करने पर चरम विपरीत परिस्थितियों का अच्छी तरह सामना कर पाती हैं। यह सम्मान उन्हें गंभीर विपरीत परिस्थितियों का सामना करने, निराशाओं और असफलताओं से उबरने की शक्ति देता है। अपनी गहरी आकांक्षाओं, आशाओं, इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को जानकर और उनका सम्मान करके, वे एक संतुष्टिपूर्ण और रचनात्मक जीवन जीने की संभ्रना बढ़ाती हैं। लेकिन अगर उनके पास कोई ऐसा पु स्त्र है जो उन्हें स्वीकार करता है और उन्हें गहराई से समझता है तो उन्हें अकेले विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की आवश्यकता नहीं है। जब एक महिला ऐसे साथी के साथ रिश्ते में होती है जो उसके सपनों को जानता और उनका सम्मान करता है, तो वह समझी हुई, सम्मानित और गहराई से प्यार की हुई महसूस करती है।

जब वह आपके द्वारा समझी, सम्मानित और गहराई से प्यार की जाती है, तो आप एक ऐसा रिश्ता और प्यार बना लेते हैं जो हमेशा बसने गा। अखिरकार, क्या आप यही नहीं चाहते? एक स्त्री का प्यार? एक

स्त्री द्वारा चाहा जाना और स्वीकार किया जाना? उस पहली झिझक भरी मुलाकात से लेकर एक रिश्ते में एक-दूसरे के साथ रहने की बारीकियों को सीखने तक अंत में पुरुष महिलाओं के बारे में सबसे ज्यादा यही जानना चाहते हैं कि उन्हें कैसे प्रतिक्रिया जाए और बदले में उनका प्रतिकार कैसे प्राप्त किया जाए।

हां, आपकी शारीरिक बनावट अलग हो सकती है, आपके संग्रह करने के तरीके अलग हो सकते हैं और आपकी ज़रूरतें भी अलग हो सकती हैं लेकिन अंततः पुरुष और महिलाएं, चाहे वे कितने भी अलग क्यों न हों, रिश्तों में एक ही चीज़ चाहते हैं खुशी, आत्मीयता, सम्मान, समझ, बेहतर से कस अधिक मज़ा और कम संघर्ष।

पिछले कुछ दशकों में लिंग भूमिकाओं में आए बदलावों के चलते पुरुष इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीके को लेकर कुछ हद तक असमंजस में पड़ गए हैं। क्या उन्होंने और भरण-पोषण करना चाहिए, या पालन-पोषण और देखभाल करनी चाहिए? क्या उन्हें कर्मबल में अपनी स्थिति को बेहतर बनाना चाहिए या बच्चों का पालन-पोषण करना चाहिए? क्या उन्हें सहारा देना चाहिए या सहानुभूतिपूर्वक उनकी बात सुननी चाहिए?

संक्षेप में कहें, पुरुषों को आखिर करना क्या चाहिए?

अंत में आप बस इतना ही कर सकते हैं कि अपने जीवन में मौजूद महिला से प्रेम करें। उनका सम्मान करें। उनकी विभिन्नताओं को अपनाएं और उनसे सीखें। महिलाओं को समझना, खुद को समझने का एक तरीका है। आप तब सबसे अच्छे होते हैं जब किसी महिला के साथ प्रेमपूर्ण, रोमांचक और जीवन बदलने वाले रिश्ते में होते हैं। आपको चुनौती देंगी आपको उलझन में डालेंगी कभी-कभी आपको तोड़ देंगी और वे आपको ठीक भी करेंगी। महिलाओं के बारे में सबसे बड़हस्य यह नहीं है कि वे ऐसा क्यों करती हैं, बल्कि यह है कि पुरुष उनके साथ होने इतना कुछ क्यों महसूस करते हैं। महिलाएं पुरुषों को दुनिया और जीवन से जोड़ती हैं।

सच बात तो यह है कि महिलाओं को समझना कभी-कभी आपके लिए मुश्किल हो सकता है, लेकिन उन्हें समझना और उनसे प्रेम करना जीवन के सबसे बड़े मां-बापों में से एक है।

आभार

सबसे पहले हम उन सभी पुरुषों और महिलाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने लग्न लैब अनुसंधान में भाग लिया और जिन्होंने हमारे अनुसंधान जैसे दैनिक अभ्यासों के माध्यम से अपनी कहानियाँ हमारे साथ साझा कीं। हमें वह सब सुनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ जो अधिकांश महिलाएं कभी नहीं कहतीं और अधिकांश पुरुष कभी नहीं सुनते। इस अनुसंधान ने हस्तियों के दौरान सामने आनेवाले दिलों और दिमागों, खुशियों और असंतोषों की एक झलक दी है, और हम इन गोपनीय बातों के लिए अत्यंत आभारी हैं।

हम रोडे ल की उस टीम को धन्यवाद देना चाहते हैं जिसने इस पुस्तक पर विश्वास किया और इसका समर्थन किया, जिसमें जेफ़ सैटरी भी शामिल हैं, जिन्होंने शुरुआत से ही इस पुस्तक की क्षमता को पहचाना, और लीह मिलर, जिन्होंने पुस्तक के लिए एक शानदार समर्थक के रूप में काम किया, और उनकी सक्षम सहायक, मौली थॉमस। हम रोडे ल की बाकी असाधारण टीम को भी धन्यवाद देना चाहते हैं जिनमें जेनिफर लेवेस्क, मैरी एन नेपल्स और मारिया रोडे ल शामिल हैं। एक महान संगठन की पहचान हमें शांतकृष्ण नेतृत्व से होती है और रोडे ल को इन तीनों में यह गुण पास्त्रसौभाग्य प्राप्त है। वे कौशल, जुनून और स्नेह साझा करते हैं और वर्षों से उनके साथ काम करना एक सुखद अनुभव रहा है।

हम गॉटमैन इंस्टीट्यूट्स ऑफ़ क्रॉसिंग इंटीग्रल मेडिसिन से द और आइडिया आर्किटेक्स्ट की अपनी अद्भुत टीमों को धन्यवाद देना चाहते हैं। उनके सहयोगात्मकता और दयालुता के लिए हम अत्यंत आभारी हैं। लेकिन एक व्यक्ति ऐसा है जिसे हम सबसे अधिक धन्यवाद देना चाहते हैं हमारी साहित्यिक सहयोगी और रचनात्मक साथी, लारा लव हार्डिन। उनकी लेखन प्रतिभा और हास्यबोध के बिना यह पुस्तक संभव नहीं थी। लारा में शोध विचारों, सलाह और कहानियों को इस तरह से प्रस्तुत करने की असाधारण क्षमता है कि वे आकर्षक और मनोरंजक गद्य में जीवंत हो उठती हैं। उन्हें अपने ब्लॉक समूह लेखन टीम और मित्रता के दायरे में पाक हम अत्यंत भाग्यशाली हैं। आपके हाथों में जो पुस्तक है केवल उनके असाधारण समर्पण के कारण ही संभव हो पाई है।

अंत में हम अपने बच्चों मारिया गॉटमैन और जेसी कायला और एलियाना कार्लटन अब्राम्स को धन्यवाद देना चाहते हैं। ईश्वर कि 'द मैन्स गाइड आपको और आपकी पीढ़ी को, साथ ही आने वाली पीढ़ियों को, उस प्रेम की कुंजी खोजने में मदद करे इसके आप हकदार हैं। हम आपसे प्रार्थना करते हैं और आप हमारे काम में प्रेरणा हैं।

एं डनोट

अध्याय 1

1 ने शनलफादरहुड इनिशिएटिव, "अमेरिका में पिता की अनुपस्थिति के संकट प्रभावों का कड़े" 1 जून 2015 को एक्सेस किया गया, fatherhood.org/media/consequences-of-father-absence-statistics.

2 हेलेन फिशर, पीएचडी, "अपने रिश्ते में अंतराता के से बनाएं" अक्टूबर 2009, oprah.com/relationships/Building-Intimacy-Gender-Differences-in-Intimacy.

अध्याय दो

1 जी. मिलर, जे. एम. टाइबुर, और बी. डी. जॉर्डन, "लै प डांर्स द्वारा टिप कमाई पर ओव्यू ले से चक्र प्रभाव: मानव एस्ट्रस के लिए आर्थिक साक्ष्य?" विकास और मानव व्यवहार 28, संख्या 6 (1 नवंबर, 2007): 375-81।

2. लॉरेन मैककॉर् और रॉबर्ट डब्ल्यू. लेवेनसन "ध्वनिक चौंकने के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया में लिंग भेद" (व्याख्यान, सोसाइटी फॉर साइकोफिजियोलॉजिकल रिसर्च की अड़तीसवीं वार्षिक बैठक में प्रस्तुत, हयात रीजेसी डेवर, कोलोराडो, 23-27 सितंबर, 1998)।

3. जे. ए. कोआन, एच. एस. शेफर, और आर. जे. डेविडसन, "मदद का हाथ बढ़ाना: खतरे के लिए तंत्रिका प्रतिक्रिया का सामाजिक विनियमन," मनोवैज्ञानिक विज्ञान 17, संख्या 12 (दिसंबर 2006): 1032-9।

अध्याय 3

1. जे. डिजोर्डजेविक, ए. एम. टोमा, ए. आई. ज़ुरोव, और एस. रिचमंड "लेजर सतह स्कैनिंग का उपयोग करके किशोरों में चेहरे की समरूपता का त्रि-आयामी परिमाणीकरण," यूरोपीय जर्नल ऑफ ऑर्थोडॉन्टिक्स 36, संख्या 2 (27 अप्रैल 2014): 125-32।

2. एल. ए. रेनिंगर, टी. जे. वेडके. ग्रामर, "महिला की नज़र पाना: प्रेम मालाप संघर्षों में पुष्प अशाब्दिक व्यवहार के पैटर्न और परिणाम," विकास और मानव व्यवहार 25, संख्या 6 (नवंबर 2004): 416-31.

3. डी. आर्चर, "आकर्षण और पारस्परिकता पर आत्म-प्रकटीकरण के समय के प्रभाव," जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 38 (1980): 120-30.

4. एम. जे. रं ताला एट अल., "मनुष्यों में तन्त्र-संबंधी प्रतिक्रिया क्षमता विकलांगता परिकल्पना के लिए साक्ष्य," नेचर कम्युनिकेशन ऑनलाइन 3, नंबर 694 (21 फरवरी, 2012):

10.1038/ncomms1696.

अध्याय 4

1. जे. के. लुमै न जे. लुईस और जे. डी. लेखी, "देखना और प्यार करना: रोमांटिक प्रेम की भावनाओं पर पारस्परिक दृष्टि का प्रभाव," जर्नल ऑफ रिसर्च इन पर्सनैलिटी 23, नंबर 2 (जून 1989): 145-61.

voiceresearch.org/publications

2 वही।

3. <http://voiceresearch.org/publications>.

4. वाई. जू. ए. ली, डब्ल्यू-एल. वू. एक्स. लियू और पी. बिखोल्लज़, "शरीर के आकार प्रक्षेपण द्वारा संकेतित मानव मुख आकर्षण," पीएलओएस वन 8, संख्या 4 (2013): ई 62397।

5. एन. गु. एयू. एन. "कोर्टशिप कं प्लायं समहिलाओं के व्यवहार पर स्पर्श का प्रभाव," सोशल इन्फ्लुएंस 2, नंबर 2 (2007): 81-97.

6. आर. डी. क्लार्क III और ई. हैथलीड, "यौन प्रस्तावों के प्रति ग्रहणशीलता में लिंग भेद" जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड ह्यूमन सेक्सुअलिटी 2, नंबर 1 (1989): 39-55.

7. एम. वोरासेक ए. होफहंसल और एम. एल. फिशर, "पुरुष अजनबियों के यौन प्रस्तावों के प्रति महिलाओं की कम ग्रहणशीलता के क्लार्क और हैथलीड के साक्ष्य पर पुनर्विचार," मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट 97, संख्या 1 (अगस्त 2005): 11-20।

अध्याय 5

1. इवां का सैविक, हंस बर्लिंग और पेर लिंगस्ट्रॉम, "समलैंगिक पुरुषों में संभ्रमित फेरोमोन के लिए मस्तिष्क की प्रतिक्रिया," नेशनल एकेडेमी ऑफ साइंसेज की वेबसाइट 102, संख्या 20 (17 मई, 2005): 7356-61।

2. वाई. मार्टिस, एट अल., "मानव शरीर की गंध के लिए वरीयता लिंग और यौन अभिविन्यास से प्रभावित होती है," मनोवैज्ञानिक विज्ञान 16 (2005): 694-701।

3. क्रिस्टीन फिशर, करीना हमाउचे और केंडल सॉय, "युगलों के बीच पहले चुंबन की याददाश्त की संगति: सहयोगात्मक स्मरण के साक्ष्य" (प्रस्तुति, 23 वां वार्षिक मनोवैज्ञानिक विज्ञान सम्मेलन

वाशिंगटन, डीसी, 27 मई, 2011: बटलर विश्वविद्यालय द्वारा प्रायोजित, जॉन बोहनन द्वारा संकाय प्रायोजक)।

4. एस. एम. ह्यूजेस एम. ए. हैरिसन, और जी. जी. गैलप जूनियर, "कॉलेज के छात्रों के बीसेमांटिक चुंबन मैलिंग में एक विकासवादी परिप्रेक्ष्य" विकासवादी मनोविज्ञान 5 (2007): 612-31।

अध्याय 6

1 टी. बॉमगार्टनर, एट अल., "ऑक्सीटोसिन मनुष्यों में विश्वास और विश्वास अनुकूलन के चिंका सर्किट को आकार देता है" न्यूरोन 58, नंबर 4 (22 मई, 2008): 639-50।

2. जेफरी ए. सिम्पसन, डब्ल्यू. एंड्रयू क्लिन्स, और जेसिका ई. साल्वादोर, "वयस्क रोमांटिक संबंध कार्यप्रणाली पर प्रारंभिक पारस्परिक अनुभव का प्रभाव: जोखिम और अनुकूलन के मिनेसोटा अनुसंधान अध्ययन से हाल के निष्कर्ष," करंट टेंडेंस इन साइकोलॉजिकल साइंस 20, नंबर 6 (दिसंबर 2011): 355-59।

अध्याय 7

1. जोनी जॉनस्टोन, अपीयरेंस ऑब्जेक्ट्स शैलिंग टूलव द वे यू लु क्यू यर्क: हेल्थ कम्युनिकेशंस (1994)।

अध्याय 8

1 ई. चाक और ए. एलिस, "यहाँ क्या होता है जब आपसयस्कों के एक समूह से पुरुष और महिला प्रजनन प्रणालियों को ले बल करने के लिए कहते हैं" बज़फीड, 10 मार्च, 2014, buzzfeed.com/erinchack/heres-what-happens-when-you-ask-a-bunch-of-adults-to-label-m#.vxX3PIJBa.

अध्याय 9

1. ई. सैंड्रा बार्स और लैरी हेनलीन "विवाहित और सहवास करने वाले विषमलिंगी जोड़ों में यौन गतिविधियों की शुरुआत और अस्वीकृति की भविष्यवाणी," द जर्नल ऑफ सेक्सुअलिटी 26, नंबर 2 (मई 1989): 210-31.

2. क्रिसन्ना नॉर्थप, पेपर शार्प और जेम्स विट्टे, द नॉर्मल बार: द सरप्राइजिंग सीक्रेट्स ऑफ हैप्पी कपल्स एंड डेवोट रिवील अबउट क्रिएटिंग एन्यू नॉर्मल इन योर रिलेशनशिप (न्यू यॉर्क: हार्मनी, 2013)।

अध्याय 10

1. जे म्स आर. एवरिल, “क्रोध और आक्रामकता पर अध्ययन: भावना के सिद्धांतों के लिए निहितार्थ,” अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट 38, संख्या 11 (नवंबर 1983): 1145-60।

2 एस. पी. थॉमस, “महिलाओं का क्रोध, आक्रामकता और हिंसा,” हेल्थ केयर फॉर विमेन इंटरनेशनल 26, नं. 6 (2005): 504-22.

अध्याय 11

1 टी. हीरमैन नु “मार्केटिंग अप्रोच में 4 लैंगिक अंतर,” मार्केट इट राइट, 9 सितंबर, 2012, marketitwrite.com/blog/2010/02/4-gender-differences-in-marketing-approach/.

20. एन. नेल्सन “ग्राहक निष्ठा पर लिंग का प्रभाव: एक संबंध विपणन दृष्टिकोण,” मार्केटिंग इंटरवेंशंस और प्लानिंग 24, नं. 1 (2006): 48-61.

3 एम. डेलेसी “किसी पुरुष को प्रभावित करने की कोशिश कर रही हैं? सेल से दूर रहें,” डेली मेल 5 जुलाई 2013, dailymail.co.uk/femail/article-2356781/Men-bored-just-26-MINUTES-shopping--women-2-hours.xhtml.

4. पी. एम. बेंटल और माइकल डी. न्यूकॉम्ब, “वैवाहिक सफलता और विफलता का अनुदैर्ध्य अध्ययन,” जर्नल ऑफ कंसल्टिंग एंड डिवेलपमेंटल साइकोलॉजी 46, नं. 5 (सितंबर 1978): 1053-70.

अध्याय 12

1. सी. एच. क्रोनके, एट अल., “स्तन कैंसर निदान के बाद सामाजिक नेटवर्क, सामाजिक समर्थन और उत्तरजीविता,” जर्नल ऑफ क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी 24, नं. 7 (1 मार्च, 2006): 1105-11.

2. एल. एफ. बर्कमैन और एस. एल. साइम, “सामाजिक नेटवर्क, मेजबान प्रतिरोध, और मृत्यु दर अल्मेडा काउंटी निवासियों का नौ साल का अनुवर्ती अध्ययन,” अमेरिकन जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी 109, संख्या 2 (1979): 186-204।

3. आर. डनबर, ग्रूमिंग, गॉसिप, और भाषा का विकास (कैम्ब्रिज, एमए: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस 1996)।

4. आर. डब्ल्यू. रैगम “मादा-बंधित प्राइमेट समूहों का एक परिस्थितिक मॉडल,” व्यवहार 75 (1980): 262-300.

5. एस. ई. टेल, एट अल., “महिलाओं में तनाव के प्रति जैवव्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ: देखभाल और मित्रता, लड़ाई या भागने की नहीं” मनोवैज्ञानिक समीक्षा 107, संख्या 3 (जुलाई 2000): 411-29।

6. लोइस एम. वब्रुगी, "वैवाहिक स्थिति और स्वास्थ्य," जर्नल ऑफ मैरिज एंड द फैमिली 41, नं. 2 (1979): 278.

7. एम. कोमारोव्स्की, ब्लू-कॉलर मैरिज (न्यू ह्वेन, सीटी: ये ल यूनिवर्सिटी प्रेस 1987)।

अध्याय 13

1 पी. ब्लमस्टीन और पी. श्वार्ट्ज, अमेरिकन कपल्स (न्यू यॉर्क: विलियम मॉरो एंड कंपनी 1999)।

2. ग्रेस एम एगो लैंड आगी द्वेडाला, हाकॉन ई. मेया, और रेंडी सेल्से, "एक आदमी का दिल और एक पत्नी की शिक्षा: नॉर्वेजियन पुरुषों में 12 साल की कोरोनरी हृदय रोग मृत्यु दर अनुवर्ती अध्ययन," इंडियन जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी 31, संख्या 4 (2002): 799-805।

3 लिंडा वेटर के सफॉर मैरिज: व्हाई मैरिड पीपल आर हैपियर, हेल्दीय एंड बेस्ट ऑफ फाइनेंशियली (न्यू यॉर्क: ब्रॉडवे बुक्स 2001)।

4 जे. एस. हाउस, के. आर. लैंडिस, और डी. अम्बरसन, "सामाजिक संबंध और स्वास्थ्य," साइंस 241 (29 जुलाई 1988): 540-45.

अध्याय 14

1 डेनियल स्टर्न, एमडी, द मदरहुड कॉन्स्टेलेशन: दन बेसिक बुक्स 1995)।

2. कैरोल ई. फ्रांज़ डेविड सी. मैक्ले लैंड और जोएल वेनबर्ग, "मध्य आयु के वयस्कों में पारंपरिक सामाजिक उपलब्धि के बचपन के पूर्ववर्ती: एक 36-वर्षीय भावी अध्ययन," जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 60, संख्या 4 (अप्रैल 1991): 586-95।

3 ई. विलियम्स और एन. रेडिन, "बाल पालन में पिता की भागीदारी के प्रभाव," अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑर्थोसाइकेट्री 69, नं. 3 (जुलाई 1999): 328-36,

<http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20in%20Psychology/Fathering/4/williams.pdf>.

4 जे. के. नुगेन, "शिशु विकास में पिता की भूमिका पर सांस्कृतिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव," जर्नल ऑफ मैरिज एंड द फैमिली 53, (1991): 475-585.

5 हेन्री बी. बिलर, पिता और परिवार: बाल विकास में पैतृक (सांता बारबरा, सीए: प्रेंस, 1993)।

6 आर. सी. बार्नेट और सी. रिवर्स, शी वर्क्स/ही वर्क्स: हाउ टू-इनकम फैमिलीज आर हैपियर, हे ल्दीय एंड बे द ऑफ (कैम्ब्रिज, एमए: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस 1998)।

अध्याय 15

1. वाल्टर आइज़ैकसन आइंस्टीन उनका जीवन और ब्रह्मांड (न्यू यॉर्क: साइमन एंड शूस्टर 2007)।

लेखकों के बारे में जॉन गॉटमै नु पीएचडी

वैवाहिक स्थिरता और तलाक की भविष्यवाणी पर अपने कर्मों के लिए विश्वप्रसिद्ध डॉ. जॉन गॉटमै न ने हज़ों दंपतियों के साथ 40 वर्षों का अभूतपूर्व शोध किया है। वे वाशिंगटन विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर एमेरिटस हैं, जहाँ उन्होंने विश्व प्रसिद्ध "लव लैब" की स्थापना की थी। मैल्कम ग्लैडवेल की पुस्तक "ब्लिंक" में लैब को बकाविस्तृत वर्णन है। वे गॉटमै न इंस्टीट्यूट के संस्थापक और संवर्द्धित शर्नशिप रिसर्च इंस्टीट्यूट के कार्यकारी निदेशक भी हैं। उनके कर्मों के लिए उन्हें कई प्रमुख पुरस्कार मिले हैं जिनमें चार ने शनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ टेल हेल्थ रिसर्च साइंटिस्ट पुरस्कार और उत्कृष्ट आज्ञित शोध योगदान के लिए अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन का राष्ट्रपति प्रशस्ति पत्र शामिल हैं।

डॉ. गॉटमै न 200 प्रकाशित अकादमिक लेखों के लेखक और 42 पुस्तकों के सहलेखक हैं जिनमें न्यू यॉर्क टाइम्स की बेस्टसेलिंग पुस्तक "द सेवन प्रिंसिपल्स फॉर मेकिंग मैरिज वर्क" भी शामिल है। वे गुड मॉर्निंग अमेरिका, टुडे शो सीबीएस मॉर्निंग न्यूज और ओपरा जै से कई टीवी कार्यक्रमों में दिखाई दे चुके हैं। साइकोथेरेपिस्ट ने चर्कर ने उन्हें पिछले पच्चीस वर्षों के 10 सबसे प्रभावशाली थेरेपिस्टों में से एक चुना है।

जूली श्वार्ट्ज गॉटमै नु पीएचडी

डॉ. जूली श्वार्ट्ज गॉटमै न गॉटमै न इंस्टीट्यूट की संस्थापक और अध्यक्ष हैं। वे युगलों के लिए आयोजित होने वाली बेहद लोकप्रिय सप्ताहांत कर्मशालाओं "द आर्ट एंड साइंस ऑफ़ लव" की सह-निर्माता और गॉटमै न में थड कपल्स श्रेणी के नैसर्गिक प्रशिक्षण कार्यक्रम की सह-डिजाइनर भी हैं, जिसे उन्होंने विश्व भर के एक दर्जन से अधिक देशों में पढ़ाया है। डॉ. श्वार्ट्ज गॉटमै न को नैसर्गिक मनोचिकित्सा उपचार के लिए व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त है जिसमें वे संकटग्रस्त युगलों दुर्व्यवहार और आघात से बचे लोगों को मदद करने के सपने करने वालों और उनके सथियों, और कैंसर रोगियों और उनके परिवारों के उपचार में विशेषज्ञता रखती हैं। वह चार पुस्तकों की लेखिका या सह-लेखिका हैं: "टेन लेक्चर्स ऑन सफ़ॉर्म योर मैरिज", "एंड बेबी मे कम्प्ली", "द मैरिज क्लिनिक के सबूत और "द नैसर्गिक प्रिंसिपल्स फॉर डूइंग ग्रेट्टर कपल्स थेरेपी"। डॉ. श्वार्ट्ज गॉटमै न को 2002 में वाशिंगटन राज्य का सर्वश्रेष्ठ मनोचिकित्सक चुना गया था।

डगलस अब्राम्स

डगलस अब्राम्स कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय प्रेस और हार्वर्ड कॉलेज के पूर्व संपादक हैं। वे आइडिया आर्किटेक्चर के संस्थापक हैं जो एक पुस्तक और मीडिया विकास एजेंसी है। और दूरदर्शी लेखकों के साथ मिलकर एक अधिक समझदार, स्वस्थ और न्यायपूर्ण दुनिया बनाने का काम करती है। अपने जीवन और कार्य में, वे मानवता के सभी पहलुओं शरीर, भावनाएँ, मन और आत्मा - के विकास में रुचि रखते हैं।

वे प्रेक्कामु कता और आध्यात्मिकता पर कई बेस्टसेलिंग पुस्तकों के सहलेखक हैं जिनमें अफ़ेबिशप डे समंडूट योगाचार्य बी.के.एस. अयं प और ताओवादी गुरु मं तकचिया के साथ लिखी गई पुस्तकें शामिल हैं। मं तकचिया के साथ लिखी गई उनकी पुस्तकों में "द मल्टी-ऑर्गेज्मिक मै न और 'द मल्टी-ऑर्गेज्मिक कपल' शामिल हैं। उन्होंने दो उपन्यास भी लिखे हैं 'द लॉस्ट डायरी ऑफ़ डॉन जुआन और 'आई ऑफ़ द व्हेल, दोनों ही सैन फ्रांसिस्को क्रॉनिकल के बेस्टसेलर हैं। ये उपन्यास तीस से अधिक भाषाओं में प्रकाशित हो चुके हैं। वे अपनी पत्नी राहेल जो एक पारिवारिक चिकित्सक हैं, और अपने तीन बच्चों जे सीकायला और एलियाना के साथ सांता क्रूज़, कैलिफ़ोर्निया में रहते हैं।

डॉ. राहेल कर्नटन अब्राम्स

डॉ. राहेल कर्नटन अब्राम्स, एमडी, एमएचएस ने कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय सैन फ्रांसिस्को से मेडिकल डिग्री और कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय बर्कले से समग्र स्वास्थ्य और चिकित्सा विज्ञान में मास्टर डिग्री प्राप्त की है। उन्हें पारिवारिक चिकित्सा और एकीकृत एवं समग्र चिकित्सा दोनों में बर्ह प्रमाण प्राप्त है। उन्होंने अमेरिकन होलिस्टिक मेडिकल एसोसिएशन के बर्ह में अपनी स्नाए दी है और कैलिफोर्निया के सांता क्रूज़ में एक एकीकृत चिकित्सा क्लिनिक चलाती हैं।

डॉ. कार्लटन अब्राम्स ने समग्र स्वास्थ्य और कामुकता पर दो पुस्तकें प्रकाशित की हैं: द मल्टी-ऑर्गेज्मिक वुमन और द मल्टी-ऑर्गेज्मिक कपल। वे एस्लेन इंस्टीट्यूट में और पूरे देश में शरीर, कामुकता और समग्र स्वास्थ्य पर नियमित रूप से कर्मशालाएँ आयोजित करती रही हैं। उनकी आगामी पुस्तक का शीर्षक है: बाँडीवाइज: डिस्कवरींग योर बाँडीज इंटेलेजेंस फॉर लाइफ़लॉग हेल्थ एंड वेलिंग।

रोडे ल मेंलिंग और मूल्य

हमारा मानना है कि आपसी सहमति और साझेदारी के बीच सम्मान पर आधारित सक्रिय और स्वस्थ यौन जीवन, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हम यह भी समझते हैं कि यौन संबंध एक निजी मामला है और यौन क्रियाओं या संवाद के स्तर के बारे में प्रत्येक व्यक्ति की राय अलग-अलग हो सकती है। रोडे ल मान्यता प्राप्त पेशेवरों और वैध वैज्ञानिक शोध द्वारा समर्थित, यौन मामलों पर जिम्मेदार और व्यावहारिक सलाह देने के लिए प्रतिबद्ध है। यौन मामलों

और अन्य सभी विषयों पर हमारा लक्ष्य ऐसी जानकारी प्रकाशित करना है जो लोगों के जीवन को सशक्त बनाए।

इस पुस्तक में विशिष्ट कंपनियों, संगठनों या अधिकारियों का उल्लेख लेखक या प्रकाशक द्वारा समर्थन का संकेत नहीं देता, है ही विशिष्ट कंपनियों, संगठनों या अधिकारियों का उल्लेख यह दर्शाता है कि वे इस पुस्तक के लेखक या प्रकाशक का समर्थन करते हैं।

इस पुस्तक में दिए गए डेटा और लीफ़ोन नंबर प्रकाशन के समय सटीक थे।

© 2016 जॉन गॉटमै न पीएचडी, जूली श्वर्ट्ज़ गॉटमै न पीएचडी, डगलस अब्राम्स और राहेल कर्लटन अब्राम्स, एमडी सर्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना इस प्रकाशन का कोई भी भाग इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक सहित किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या किसी अन्य सूचना संग्रहण और पुनर्निर्माण प्रणाली द्वारा पुनरुत्पादित या प्रसारित नहीं किया जा सकता है।

एल्सबेथ मम द्वारा लिखित पुस्तक के अध्याय 8 में दिए गए चित्र: महिला जननांग (पृथ्वी), महिला बनाम पुंस्व कामोत्तेजक क्षेत्र और महिला जननांग (सामने से भाग खोलने वाले और चीट शीट आइकन © iStock/Getty Images Plus

पुस्तक का डिज़ाइन कैरोल एं गस्टैड द्वारा किया गया है।

लाइब्रेरी ऑफ़ कांग्रेस के टर्निंग-इन-पब्लिकेशन डेटा प्रकाशक के पास्पाइल में मौजूद है।

ISBN 978-1-62336-184-6 हार्डकवर

ISBN 978-1-62336-185-3 ईबुक



हम लोगों को उनके जीवन और उनके आसपास की दुनिया को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित और सक्षम बनाते हैं RodaleWellness.com